

**Opettajien fyysisen aktiivisuuden vaikutus liikunnanopetuksen arvoihin,
tavoitteisiin ja oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen**

Pro Gradu

Jere Heikkilä

0442545

Mikko Sassi

0443214

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Ilkka Ratinen

Lapin yliopisto

Kevät 2020

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Opettajien fyysisen aktiivisuuden vaikutus liikunnanopetuksen arvoihin, tavoitteisiin ja oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen

Tekijä: Jere Heikkilä & Mikko Sassi

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ _x_ Laudaturtyö ____ Lisensiaatintyö ____

Sivumäärä: 58 + 2 liitettä

Vuosi: 2020

Tiivistelmä:

Suomalaisten fyysinen kunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi. Ihmisten liikkumattomuus on lisääntynyt muun muassa lisääntyneen istumatyön ja kasvaneen ruutuajan vuoksi. Koulun merkitys liikuntakokemusten tarjoajana on suuri. Tutkimuksellamme halusimme selvittää, miten liikuntaa opettavien opettajien oma fyysinen aktiivisuus vaikuttaa heidän liikunnanopetuksensa arvoihin, tavoitteisiin ja oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen.

Tutkimuksemme teoreettisena viitekehyksenä toimivat fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn määritelmät, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnanopetuksen tavoitteet sekä liikuntakasvatuksen arvot. Tutkimuksemme on määrällinen ja se on toteutettu realistisen tutkimussuuntauksen mukaisesti. Keräsimme tutkimusaineistomme sähköisellä kyselylomakkeella Pohjois-Suomen liikuntaa opettavilta opettajilta, joista 32 osallistui tutkimukseemme. Analysoimme tutkimusaineiston käyttämällä sisällön erittelyä sekä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Tutkimusaineiston perusteella liikuntaa opettavat opettajat liikkuvat keskimäärin muuta väestöä enemmän. Liikuntaa opettavien opettajien valitsemat liikunnanopetuksen tärkeimmät tavoitteet ovat kaikki sellaisia, joissa korostuvat liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksuminen. Myös liikuntaa opettavien opettajien mainitsemissa liikunnanopetuksen tärkeimmissä arvoissa korostuvat liikunnallisen elämäntavan omaksuminen myönteisten liikuntakokemusten avulla. Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen liikuntaa opettavat opettajat kokevat pääasiassa tärkeänä, hyödyllisenä ja mielenkiintoisena.

Tutkimuksemme johtopäätöksenä on, että opettajien oma fyysinen aktiivisuus ei aineiston perusteella vaikuta merkittävästi heidän liikunnanopetuksensa arvoihin, tavoitteisiin tai oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Koulun liikuntatuntien määrä ei itsessään riitä edistämään oppilaiden fyysistä toimintakykyä. Sen vuoksi on tärkeää, että liikunnanopetuksen arvot ja tavoitteet ovat sellaisia, jotka kannustavat oppilaita liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, fyysinen toimintakyky, liikuntakasvatus, liikunta

Muita tietoja:

Suostumme tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi _x_

Suostumme tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi
x (vain Lappia koskevat)

”... minä kuntoilen sen mielihyvän ja virkistuksen vuoksi, jonka juokseminen ja juoksentelu metsässä ja hiihto minulle antavat.”

Urho K. Kekkonen (1977), Suomen presidentti, innokas liikunnan harrastaja ja puolestapuhuja.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	7
2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	9
2.1 FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	9
2.1.2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET.....	9
2.2 LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET	10
2.3 ARVOT.....	12
2.3.1 ARVOJEN MUUTOS OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEISSA.....	13
2.4 FYYSINEN TOIMINTAKYKY	15
3. TUTKIMUSONGELMA	17
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
4.1 REALISMI TUTKIMUKSEN FILOSOFISENA LÄHTÖKOHTANA	19
4.2 TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN JA TUTKIMUKSEN KOHDEJOUKKO ..	20
4.3 VASTAAJAT	23
4.4 KYSELYLOMAKE	24
4.5 MITTARIT	25
4.5.1 OPETTAJIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MITTARI.....	25
4.5.2 LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEIDEN MITTARI.....	26
4.5.3 LIIKUNNANOPETUKSEN ARVOJEN MITTARI	26
4.5.4 OPPILAAN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN MITTARI.....	27
4.6 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI	28
4.6.1 SISÄLLÖN ERITTELY	28
4.6.2 TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI	29
4.7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	32
5. OPETTAJIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	33
5.1 OPETTAJIEN OMA FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	33
5.2 AKTIIVISET JA PASSIIVISET OPETTAJAT	34
6. LIIKUNNANOPETUKSEN TÄRKEIMMÄT TAVOITTEET	36
6.1 OPETTAJIEN VALITSEMAT LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET	36
6.2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEISIIN	37
7. LIIKUNNANOPETUKSEN TÄRKEIMMÄT ARVOT.....	40

7.1 OPETTAJIEN ARVOT	40
7.2 RYHMIEN VÄLISET EROT LIKUNNANOPETUKSEN ARVOISSA	42
8. FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	46
8.1 FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN OPETTAJIEN NÄKÖKULMASTA .	46
8.2 RYHMIEN VÄLISET EROT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISESSA	47
9. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	49
9.1 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO	49
9.2 POHDINTA	50
9.3 TUTKIMUKSEN KRIITTINEN TARKASTELU	52
LÄHTEET	54
LIITTEET	59
LIITE 1. KYSELYLOMAKE	59
LIITE 2. SAATEKIRJE	63

1. JOHDANTO

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää, vaikuttaako liikuntaa opettavien opettajien oma fyysinen aktiivisuus heidän liikunnan opetuksensa arvoihin ja tavoitteisiin. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosina. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017, 19) mukaan teknologian käytön lisääntymisen lisäksi merkittävä syy ihmisten fyysisesti passiiviseen elämäntapaan on se, että lapsuudessa saatujen positiivisten liikuntakokemusten määrä on hyvin vähäinen ja motoriset perustaidot eivät ole riittävällä tasolla liikuntaan osallistumiseksi. Ihmisten liikkumattomuus on nykyään yksi suurimmista kansanterveydellisistä riskitekijöistä ja tulevaisuudessa tilanne voi muuttua vielä huonommaksi. Vähäinen fyysinen aktiivisuus on suuri taakka myös kansantaloudelle, sillä yhteensä vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamat menot Suomen valtiolle ovat 3,2–7,5 miljardia euroa vuodessa (Vasankari & Kolu 2018, 57).

Suomalainen koululaitos on ihmisen varhaisen elämän tärkeimpiä paikkoja, jossa opitaan erilaisia tietoja ja taitoja myöhempää elämää varten. Koululiikunta voi pahimmillaan tukahduttaa ihmisen liikunnan ilon koko loppuelämäksi, mutta parhaimmillaan se voi antaa koko loppuelämän kestävän kipinän liikuntaa kohtaan. Lapsuus on yleensä otollisinta aikaa liikunnan ilon ja oman liikuntalajin löytämiseen. Liikuntaan ja urheiluun liittyviä arvoja ja asenteita välitetään lapselle tietoisesti ja tiedostamatta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13). Opettaja saattaa viettää lapsen kanssa jopa enemmän aikaa kuin lapsen oma huoltaja. Sen vuoksi on erityisen tärkeää, että opettajan välittämät liikuntaan ja urheiluun liittyvät arvot ja asenteet ovat positiivisia ja liikuntaan kannustavia.

Olemme tutkijoina, tulevina opettajina ja liikunnan aktiivisina harrastajina huolissamme nykyisestä trendistä, jossa kansan liikuntatottumukset ovat polarisoituneet. On todettu, että liikkumattomuus aiheuttaa muun muassa oppimistulosten heikkenemistä sekä pahimmillaan syrjäytymistä ja kroonisia

kansantauteja. Meidän mielestämme suomalaisen liikuntakulttuurin elvyttäminen on kaikkien edun mukaista, koska liikkumattomuudella on kauaskantoisia vaikutuksia koko yhteiskunnan toimintaan. Liikuntakulttuurin muutos lähtee liikkeelle arvoista ja asenteista, joiden perustat luodaan usein kouluissa.

Tässä tutkimuksessa kuvaamme tilastollisin menetelmin liikuntaa opettavien opettajien oman fyysisen aktiivisuuden vaikutusta heidän liikunnanopetuksensa arvoihin, tavoitteisiin sekä oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen.

2. TOOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisen aktiivisuuden määritelmä vaihtelee sen mukaan, missä yhteydessä sitä käytetään. Bouchard, Blair ja Haskell (2007, 12) määrittelevät fyysiseksi aktiivisuudeksi kaikki luurankolihashen tuottamat kehon liikkeet, josta seuraa merkittävästi lisääntynyt energiankulutus verrattuna lepotilaan. Vuori (2003, 12) puolestaan määrittelee englanninkielisen termin *physical activity* tahdonalaisen hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, josta seuraa liikettä ja liikkumista. Siinä liikkeen aikaansaaminen vaatii ja kuluttaa energiaa.

Fyysinen aktiivisuus voi koostua useista erilaisista päivän aikana tapahtuvista toimista, kuten vapaa-ajan liikunnasta, töistä ja työmatkasta sekä kotiaskareista. Tällaisia energiankulutusta nostavia toimia voivat olla esimerkiksi liikuntaharrastukset, kävely, pihatyöt, työmatkapyöräily ja imurointi. (Vuori 2003, 12–15.)

Tässä tutkimuksessa käytämme fyysisen aktiivisuuden määritelmänä WHO:n kansainvälisissä tutkimuksissa käytettyä fyysisen aktiivisuuden määritelmää. Määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa aikaan hengästymistä. (Roberts, Tynjälä & Komkov 2004, 91.)

2.1.2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Aikuisten liikuntasuosituksena on harrastaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. Reipas liikunta voi olla esimerkiksi uintia, sauvakävelyä tai tanssia. Reipas liikunta kohottaa

sydämen sykettä ja saa hengityksen tihentymään. Reippaan liikunnan aikana täytyy pystyä puhumaan hengästymisestä huolimatta. Samanlaiset terveydelliset hyödyt saadaan lisäämällä liikkumisen intensiteettiä reippaasta rasittavaksi. Tällöin puhuminen liikunnan aikana muuttuu hankalaksi. Rasittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu, hiihto ja erilaiset pallopelit. (UKK-instituutti 2019.)

Lisäksi aikuisten liikuntasuosittelun mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tukevia toimintoja tulisi tehdä vähintään kahtena päivänä viikossa. Tällaisia toimintoja voivat olla esimerkiksi raskaat pihatyöt, kuntosaliharjoittelu ja erilaiset pallopelit. (UKK-instituutti 2019.)

2.2 LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 273, 433) annetut liikunnanopetuksen tavoitteet (taulukko 1) ohjaavat liikunnan opetusta. Opetuksen tavoitteet on jaettu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tavoitealueisiin. Tavoitteet 1–7 ohjaavat oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista, tavoitteet 8 ja 9 psyykkisen toimintakyvyn tukemista ja tavoitteet 10–13 puolestaan sosiaalisen toimintakyvyn tukemista.

Taulukko 1. Liikunnanopetuksen tavoitteet (OPS 2014, 273, 433).

Liikunnanopetuksen tavoitteet
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja
T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa
T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia

2.3 ARVOT

Arvon käsite vaihtelee hieman eri tieteenalojen mukaan. Sosiaalipsykologiassa arvot liittyvät yksilön valintoihin eli siihen, mitkä ovat yksilön arvoja ja, mihin järjestykseen hän arvonsa asettaa (Helkama 2009, 32–33). Yleisesti voidaan sanoa, että arvot liittyvät siihen, mitä ihminen ja ihmisyyhteisö pitää hyvänä ja tavoittelemisen arvoisena (Ojanen 2010, 7). Tutkimuksessamme käytämme liikunnan opetuksen arvojen määrittelyssä Ilmasen, Jaakkolan ja Matilaisen (2010) tutkimuksessaan esiin tuomia arvoja sekä Georg Henrik von Wrightin (2001) kehittämää luokittelua *hyvän muunnelmista*, joita myös Ilmanen, Jaakkola ja Matilainen ovat käyttäneet pohjana arvotutkimusta tehdessään.

Käytämme tutkimuksessamme von Wrightin arvojen luokittelua, koska se tuo esiin kasvatuksellisen näkökulman siitä, mistä ihmisen hyvä muodostuu. Luokittelussa von Wright jakaa hyvän käsitteen sen mukaan, miten hyvä ihmisen elämässä esiintyy. Hänen teoriansa mukaan hyvä voidaan jakaa eri osa-alueisiin myös sen mukaan, millaisesta hyvästä on kyse. (von Wright 2001, 34–38.)

Von Wrightin (2001, 49–51) luokittelun mukaan ensimmäinen arvo voidaan liittää käsitteeseen *välineellisesti hyvä* tai joissain tapauksissa nimetä se *instrumentaaliseksi hyväksi*. Se liittyy nimensä mukaisesti erilaisiin työkaluihin, instrumentteihin ja välineisiin, kuten mailaan, kelloon ja kenkiin. Von Wrightin (2001, 49) määritelmän mukaan *välineellinen hyvä* voidaan määrittää koskemaan myös kotieläimiä, mutta sen määritelmän syvällisempi tarkastelu ei ole relevanttia tutkimuksemme kannalta.

Toinen arvon käsitteistä on von Wrightin (2001, 68) luokittelun mukaan *teknisesti hyvä*. Käsitteellä *teknisesti hyvä* tarkoitettua asiaa voitaisiin nimittää myös kyvyn, taidon tai suorituskyvyn hyvyudeksi. Kun henkilön sanotaan olevan *teknisesti hyvä* jossain asiassa, hän on siinä yleensä taitava, aikaansaava tai kykenevä. Puhumme esimerkiksi arkielämässä jatkuvasti hyvästä juoksijasta, hyvästä jalkapalloilijasta tai hyvästä jääkiekkoilijasta. Nämä kaikki määritelmät kertovat henkilön oleva taitava, aikaansaava tai kykenevä kyseisessä lajissa.

Von Wrightin (2001, 81–84) kolmas arvon käsitteistä on *utilitaarisesti hyvä*. Käsitteellä tarkoitetaan asiaa, joka on hyvää tekevä, hyödyllinen, edullinen tai suosiollinen jollekin. Se voidaan määritellä siis joksikin tavoittelemisen arvoiseksi asiaksi. Von Wright (2001, 92) antaa *utilitaarisesta hyvästä* esimerkin henkilöstä, joka haluaa tulla hyväksi juoksijaksi. Henkilö pohtii, pitäisikö hänen lopettaa tupakointi, jotta hän saavuttaisi asettamansa tavoitteen. Tupakoinnin lopettaminen ei välttämättä suoranaisesti vaikuta henkilön juoksunopeuteen, mutta sen lopettamisesta voi olla hyötyä juoksemisessa.

Neljäs von Wrightin (2001, 96–97) *hyvän muunnelmista* on *terveydellisesti hyvä*. *Terveydellinen hyvyys* käsittää muun muassa hyvän sydämen, hyvät keuhkot, hyvän muistin ja hyvän ymmärryksen.

Hedoninen hyvä on von Wrightin viides hyvyyden muunnelma, joka koostuu henkilölle mielihyvää tuottavista asioista. Mielihyvää tuottavat asiat voivat olla erilaisia eri henkilöillä, minkä vuoksi *hedonisen hyvän* kategoria on hyvin heterogeeninen. *Hedonisen hyvän* alakäsitteitä ovat *passiivinen mielihyvä* ja *aktiivinen mielihyvä*. Näistä ensimmäinen liittyy pääasiassa erilaisiin aistimuksiin, joista saamme mielihyvän tunnetta. Aktiivista mielihyvää ihminen saa tehdessään asioita, joiden tekemisestä hän nauttii ja, joihin hän paneutuu. (von Wright 2001, 112–114.)

Viimeinen von Wrightin (2001, 147–150) hyvyyden muunnelma on *ihmisen hyvä*. Ihmisen hyvä voidaan käsittää onnellisuutena, hyvänä kuntona ja hyvinvointina, jotka kaikki ovat riippuvaisia toisistaan.

2.3.1 ARVOJEN MUUTOS OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEISSA

Nykyisen perusopetuksen opetussuunnitelman arvot heijastuvat suomalaisen sääty- yhteiskunnan yli sadan vuoden takaisista tavoitteista. Arvot ovat muuttuneet paljon aikojen saatossa, mutta niissä on edelleen nähtävissä historialliset vaikutukset. Alusta asti suomalaisen liikuntakasvatuksen arvoihin

ovat kuuluneet liikunnan terveysvaikutukset sekä liikunnasta saatava ilo ja virkistys. Suomessa liikuntakasvatukselle on ollut aina tyypillistä, että sen avulla pyritään edistämään sellaisia arvoja kuin terveys ja työkyky. (Ilmanen 2017, 41–43.)

Suomalaisessa liikuntakasvatuksessa on aikojen saatossa tukeuduttu myös sellaisiin arvoihin, jotka eivät korostu enää nykyisessä liikunnanopetuksessa. Tällaisia arvoja ovat olleet muun muassa saksalaiseen voimistelujärjestelmään pohjautunut kurin ja järjestyksen ihannoiti, joiden avulla pyrittiin edistämään sotilaskuntoisuutta. Itsenäisen Suomen alkuaikoina liikuntakasvatuksessa korostuivat sellaiset arvot kuin ulkoinen kuri, puhtaus sekä ryhdikkyys ja reippaus. Näitä arvoja tavoiteltiin erityisesti kaupunkien porvariston piirissä, kun taas maaseudulla kyseiset arvot eivät nauttineet suurta kunnioitusta, koska ne eivät palvelleet maaseudun päivittäistä elämää. (Ilmanen 2017, 44–46.)

Suomen muuttuessa maatalousyhteiskunnasta kohti kaupungistunutta hyvinvointivaltiota työperäinen liikunta väheni ja ihmisten vapaa-ajalla tapahtuva kuntoilu lisääntyi. Liikunnasta haluttiin tehdä jokaisen ihmisen perusoikeus, minkä johdosta myös politiikassa alettiin tekemään liikuntaan liittyviä linjauksia (Hentilä 1992, 354–358). 1970-luvun suomalainen peruskoulujärjestelmän uudistuksen jälkeen koulujen liikuntaopetus on alkanut toteuttaa hyvinvointiyhteiskunnan tavoitteita ja päämääriä, kuten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden, työkykyisyyden sekä yhteistoimintakyvyn edistämistä. (Ilmanen 2017, 46; Jääskeläinen 1993, 105.)

Vuonna 2016 käyttöön otetuissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa näkyvät nyky-yhteiskuntamme arvot. Opetussuunnitelmaan on erikseen kirjattu perusopetuksen arvoperusta, jossa korostuvat oppilaan ainutlaatuisuus ja oppilaan oikeus hyvään opetukseen. Lisäksi opetussuunnitelman arvoperusteisiin tärkeiksi arvoiksi on kirjattu ihmisyyys, sivistys, tasa-arvo ja demokratia. Myös kulttuurinen moninaisuus ja kestävä kehitys ovat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainittuja arvoja. (POPS 2014, 15–16.)

Vuonna 2016 käyttöönotettuihin opetussuunnitelman perusteisiin liikunnanopetuksen tehtäväksi on kirjattu oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen tukemalla heidän fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. (POPS 2014, 273.) Kun liikunnanopetuksen tehtävän muuttaa arvopäämääräksi, saadaan arvoja, jotka painottavat liikunnallista elämäntapaa, positiivisia liikuntakokemuksia, hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja tasa-arvoa.

2.4 FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toimintatehoa sekä kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Kalaja, S. 2017, 170; Kalaja, T. & Kalaja S. 2007, 232). Se jaetaan perinteisesti viiteen eri osa-alueeseen, jotka ovat kestävyys, voima, nopeus, taitavuus ja liikkuvuus. Oppilaiden fyysisessä toimintakyvyssä on tapahtunut merkittäviä muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana. Esimerkiksi oppilaiden kestävyyskunto ja yläraajojen voimakkuus ovat heikentyneet huomattavasti. (Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007, 232–238.) Silmiinpistäväntä nykyisessä oppilaiden fyysisessä toimintakyvyssä on sen polarisoituminen hyvä- ja huonokuntoisiin (Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017, 574).

Oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittäminen koululiikunnassa on itse asiassa fyysisen toimintakyvyn tukemista. Liikunnan vähäinen viikkotuntimäärä ei mahdollista oppilaiden fyysisen kunnon tai lajitaitojen merkittävää kehittämistä oppituntien aikana. Sen sijaan fyysisen toimintakyvyn tukeminen tapahtuu tutustuttamalla oppilaita eri liikuntalajeihin, tarjoamalla positiivisia liikuntakokemuksia ja antamalla oppilaille välineitä fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen. (Kalaja, S. 2017, 175–177)

Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisessa täytyy ottaa huomioon eri ikäisten oppilaiden herkkyyskaudet. Alakouluikäisillä oppilailla herkkyyskausi

mahdollistaa erilaisten motoristen ärsykkeiden avulla tapahtuvan hermoston kehittämisen. Ennen murrosikää tapahtuvan kestävyysliikunnan tulisi olla intervallityyppistä, sillä lapsen lihaksisto ei ole vielä kykeneväinen pilkkomaan pitkässä rasituksessa syntyvää laktaattia. Lapsilla luontainen liikkumistapa erilaisissa peleissä ja leikeissä on intervallityyppistä, vaikka sitä ei erikseen ohjattaisikaan. Tämän vuoksi esimerkiksi erilaiset hipat, viestit ja leikit ovat omiaan kehittämään alakouluikäisen lapsen fyysistä toimintakykyä. (Kalaja, S. 2017, 173–176.)

Voimaominaisuuksien kehittämisen herkkyykskausi ajoittuu noin ikävuosille 12–15, jolloin hormonaalinen kypsyminen on voimakasta. Tällöin lihasten luontaisesta kasvusta aiheutuva voiman kehittyminen on nopeaa, minkä johdosta murrosikä on otollista aikaa voimaharjoittelun aloittamiselle. Voimaharjoittelun tulisi kuitenkin tapahtua kohtuullisella kuormituksella ja oikeilla suoritustekniikoilla. Vasta kasvupyrähdyksen jälkeen voimaharjoittelua voidaan alkaa suorittamaan suuremmilla kuormilla. Tätä ennen voimaharjoittelun tulisi tapahtua oppilaan oman kehon painoa vastuksena käyttäen. (Kalaja, S. 2017, 174–176.)

Koulun toimintakulttuurilla on suuri merkitys oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisessa koulupäivän aikana. Koska koulujen liikuntatuntien määrä on rajallinen, täytyy oppilaita pyrkiä liikuttamaan muilla tavoin koulupäivän aikana. Koulun liikuntakulttuuria voidaan edistää muun muassa muokkaamalla koulupäivän rakennetta siten, että oppilailla on mahdollisuus pidempään välituntiin, jolloin välituntiliikuntaa on helpompi järjestää. Lisäksi erilaiset teemapäivät ja kerhotoiminta ovat tärkeitä tekijöitä koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Teemapäivänä koulun ulkopuoliset tahot voivat esitellä erilaisia urheilulajeja oppilaille, mikä saattaa innostaa oppilaita hakeutumaan mukaan harrastetoimintaan. Tällainen koulun ja urheiluseurojen välinen yhteistyö on myös yksi koulun liikuntakulttuurin edistämisen ulottuvuus. Koulu voi lisäksi panostaa koulun ja kodin väliseen yhteistyöhön, jonka avulla saataisiin oppilaat kulkemaan koulumatkat omin lihasvoimin esimerkiksi kävellen tai polkupyörällä. (Kalaja, S. 2017, 177–178.)

3. TUTKIMUSONGELMA

Liikunnan opettajien arvoja ja asenteita on tutkittu aiemmin sekä Suomessa että kansainvälisesti. Esimerkiksi Lambdin ja Steinhardt (1992, 106) ovat tutkineet yhdysvaltalaisen ala- ja yläkouluissa liikuntaa opettavien opettajien liikunnanopetuksen arvoja. Tutkimus osoitti, että liikuntaa opettavien opettajien mielestä tärkeimpiä liikunnanopetuksen arvoja olivat motoristen taitojen ja fyysisen kunnon kehittäminen, liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen sekä henkinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehittyminen. Uudemmissa liikunnanopettajien arvotutkimuksissa, joissa tutkittiin belgialaisten liikunnanopettajien arvoja, keskeisimmiksi arvoiksi nousivat sosiaalisuus, aineenhallinta, oppimisprosessi sekä itsensä toteuttaminen. (Behets 2001, 149; Behets & Vergauwen 2004, 160–161.)

McKenzie, LaMaster, Sallis ja Marshall (1999, 126–132) ovat tutkineet yhdysvaltalaisen luokanopettajien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia heidän liikunnanopetukseensa. Tutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisemmat opettajat painottivat opetuksessaan fyysistä aktiivisuutta passiivisia opettajia enemmän.

Ilmasen, Jaakkolan ja Matilaisen (2010, 26–27) tekemässä tutkimuksessa suomalaisten liikunnanopettajien arvoista tärkeimmiksi nousivat puolestaan ilo, tasa-arvo, sosiaalisuus ja hyvinvointi. Annerstedtin (2008, 310–313) mukaan samat arvot nousevat esille myös muissa Pohjoismaissa, sillä hänen tekemästä tutkimuksesta selviää, että kaikissa Pohjoismaissa liikunnanopettajat nostavat esille yhteistyön ja sosiaaliset taidot ennen fyysistä aktiivisuutta.

Aiemmista tutkimuksista selviää, että liikunnanopetuksen arvoja ja liikunnanopettajien fyysistä aktiivisuutta on tutkittu erillisissä tutkimuksissa. Myös liikunnanopettajien fyysisen aktiivisuuden vaikutusta liikunnanopetuksen arvoihin on tutkittu Yhdysvalloissa, mutta suomalaiset tutkimukset aiheesta puuttuvat. Uskomme, että Suomessa liikuntaa opettavien opettajien fyysisen aktiivisuuden

vaikutus heidän liikunnanopetuksensa arvoihin voi näyttäytyä hyvinkin eri tavoin kuin Yhdysvalloissa johtuen muun muassa maiden erilaisesta kulttuurista ja maantieteellisestä sijainnista. Lasten ja nuorten liikkumattomuus on ollut viime aikoina paljon esillä eri medioissa. Lisäksi opettajan fyysisen aktiivisuuden vaikutusta liikunnanopetuksen arvoihin ja tavoitteisiin ei ollut aiemmin tutkittu Suomessa, joten koimme, että tällaiselle tutkimukselle on tarvetta.

Tutkimusongelmanamme on selvittää, miten liikuntaa opettavien opettajien oma fyysinen aktiivisuus vaikuttaa heidän liikunnanopetuksensa arvoihin ja tavoitteisiin. Keräsimme vastauksia edellä esitettyyn tutkimusongelmaan kysymällä Pohjois-Suomessa liikuntaa opettavilta opettajilta, mitä liikunnan opetuksen tavoitteita ja arvoja he pitävät tärkeimpinä, kuinka paljon he itse liikkuvat ja, miten he arvottavat oman ja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tukemisen ja kehittämisen.

Määrittelimme ja muotoilimme tutkimuskysymyksemme lopulliseen muotoonsa vasta aineiston analysoinnin jälkeen, kuten tutkimusten nykykuvauksissa on usein tapana tehdä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 125). Palosen (1988, 139–140) mukaan tällä tavalla tutkimusaineistolta osataan kysyä oikeita kysymyksiä eikä niin sanottuja ohikysymyksiä pääse syntymään. Tutkimusongelmaamme vastataan muodostamiemme tutkimuskysymysten avulla:

Mikä on liikuntaa opettavien opettajien fyysisen aktiivisuuden määrä viikossa?

Mitkä ovat liikuntaa opettavien opettajien mielestä tärkeimmät liikunnanopetuksen tavoitteet?

Mitkä ovat liikuntaa opettavien opettajien mielestä tärkeimmät liikunnanopetuksen arvot?

Miten liikuntaa opettavat opettajat suhtautuvat oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen?

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 REALISMI TUTKIMUKSEN FILOSOFISENA LÄHTÖKOHTANA

Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on kerätä objektiivista tietoa rajatuista kohteista menetelmällä, joka mahdollistaa aineiston numeerisen esittämisen (Huttunen 1999, 179). Tutkimuksessamme keräsimme objektiivista tietoa sähköisen kyselylomakkeen avulla, jonka avulla kerätty tieto on helppo muuttaa numeeriseen muotoon. Objektiivisesti kerätty tieto esitetään havainnollisessa muodossa erilaisten kuvaajien ja taulukoiden avulla (Huttunen 1999, 179). Tutkimuksemme tieteenfilosofisen lähtökohdan realismin mukaan todellisuus rakentuu juuri objektiivisesti todettavista tosiasioista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139).

Valitsimme realismin tieteenfilosofiseksi suuntaukseksimme, koska sitä käytetään usein kvantitatiivisen tutkimuksen filosofisena lähtökohtana. Lisäksi realismille tyypillinen objektiivinen tiedon muodostaminen on mielestämme erittäin tärkeä lähtökohta tieteellisen tiedon rakentumiselle. Sen vuoksi olemme pyrkineet tutkijoina tarkastelemaan tutkimaamme ilmiötä liikunnan opettajien liikunnanopetuksen arvoista ja tavoitteista mahdollisimman objektiivisesta näkökulmasta. Objektiivisuus näyttäytyy siten, että olemme pyrkineet tekemään keräämästämme aineistosta mahdollisimman vähän omia tulkintoja, jonka sijaan olemme yrittäneet kuvata aineistoa sellaisena kuin vastaajat ovat sen meille antaneet.

Realismissa maailmaa tarkastellaan tieteen ja teorioiden kautta. Meidän tutkimuksessamme teoria kulkee vahvasti mukana koko tutkimusprosessin ajan. Realismissa uskotaan yhtä lailla sekä nähtävään että näkymättömään todellisuuteen, kunhan ne ovat tieteellisesti todistettuja. Tutkimuksessamme näkyvää maailmaa edustaa opettajien fyysisen aktiivisuuden määrä, kun taas näkymätöntä maailmaa opettajien liikunnanopetuksen arvot. Realismille on

tyypillistä pyrkiä selittämään oikeaa maailmaa ja tarkastelemaan sen teorioita rationaalisesti. (Chakravartty 2017; Niiniluoto 1997, 230; Robson 2002, 29–35.) Rationaalisuus näyttäytyy tutkimuksessamme tutkimustulosten järjestelmällisellä kuvaamisella erilaisten taulukoiden ja kuvioiden avulla.

4.2 TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN JA TUTKIMUKSEN KOHDEJOUKKO

Tutkimuksemme kohdejoukoksi valitsimme peruskouluissa liikuntaa opettavat opettajat. Liikuntaa opettaviksi opettajiksi käsitämme alakoulun liikuntaa opettavat luokanopettajat sekä yläkoulun liikunnan aineenopettajat. Tutkimuksessamme liikunnan opettajan kriteerinä oli vähintään yksi opetustunti liikuntaa viikossa. Tutkimukseen osallistuneista opettajista käytämme yhteistä nimitystä liikuntaa opettavat opettajat.

Tilastokeskuksen (2019) tutkimuksen mukaan peruskoulut ovat nykyään yhä useammin vuosiluokat 1–9 sisältäviä yhtenäiskouluja. Yhtenäiskoulujen määrä on kasvanut kymmenessä vuodessa 49 prosenttia, kun samalla aikavälillä luokat 1–6 sisältävien alakoulujen määrä on laskenut 30 prosentilla. Tästä syystä halusimme sisällyttää tutkimuksemme kohdejoukkoon myös liikunnan aineenopettajat. Suuren yhtenäiskoulujen määrän vuoksi kyselyn kohdentaminen kaikille peruskouluissa liikuntaa opettaville opettajille oli helpompaa, kuin sen kohdentaminen pelkästään luokanopettajille tai aineenopettajille. Täten pystyimme myös saavuttamaan suuremman kohdejoukon tutkimukseemme.

Jätimme tutkimuksestamme pois lukioissa ja ammattikouluissa liikuntaa opettavat opettajat, koska he toimivat eri opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Tutkimukseemme nyt valittu kohdejoukko sisältää oman tulevan ammattimme edustajia.

Keräsimme tutkimusaineistomme sähköisen kyselylomakkeen avulla. Loimme kyselylomakkeen Webropol- ohjelmalla. Valitsimme tutkimuksemme aineistonkeruutavaksi sähköisen kyselylomakkeen, koska tutkimamme kohdejoukko oli suuri ja levittäytynyt maantieteellisesti laajalle alueelle. Heikkilä (2008, 19) suosittelee käytettäväksi sähköistä kyselyä, kun tutkittavia on paljon ja he ovat levittäytyneet laajalle alueelle. Lisäksi sähköisen kyselyn etuna on, että siihen vastaaminen on vaivatonta ja vastaamaan pystyy itselleen sopivana ajankohtana (Valli 2015, 45). Sähköisen aineiston keruu helpottaa merkittävästi myös tutkijan työtä sen tehokkuuden vuoksi (Heikkilä 2008, 19).

Olemme huomanneet, että sähköisen kyselyn heikkoutena voidaan pitää sen helppoa sivuuttamista. Nykyaikana useita erilaisia sähköisiä kyselyjä tulee sähköpostiin viikoittain, minkä vuoksi kynnys jättää vastaamatta pienenee. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 195) mukaan vastausprosentit jäävätkin joissain kyselytutkimuksissa pieniksi. Lynnin (2008, 48) mukaan olisimme voineet nostaa tutkimuksemme vastausprosenttia asettamalla maksun tai pienen lahjan sähköiseen kyselyymme vastanneille.

Lähtiessämme valitsemaan tutkimukseemme mahdollisesti osallistuvia kuntia päätimme lähestyä ensin Lapin alueen asukasluvultaan suurimpia kuntia. Määrittelimme asukasluvultaan suuren kunnan olevan yli 6000:n asukkaan kunta, minkä johdosta tutkimukseemme aluksi valikoimamme kunnat olivat Rovaniemi, Tornio, Kemi, Sodankylä, Keminmaa, Kemijärvi ja Kittilä. Ennakko-olettamuksenamme oli, että saamme kyseisistä kunnista riittävän suuren aineiston tutkimustamme varten. Tavoitteenamme oli saada kyselyymme vähintään sata vastausta liikuntaa opettavilta opettajilta. Lähetimme edellä mainittujen kuntien sivistysjohtajille tutkimuslupahakemukset sähköpostilla. Saimme jokaiselta sivistysjohtajalta luvan tutkimuksemme toteutukseen heidän kunnassaan.

Seuraavassa vaiheessa lähestyimme 37:n koulun rehtoria, joille lähetimme saatekirjeet, jossa pyysimme lupaa toteuttaa sähköinen kysely heidän koulussaan (liite 2). Kerroimme, että olimme saaneet luvan tutkimuksemme toteuttamiseen heidän kunnassaan. Samalla pyysimme koulun rehtoria

jakamaan sähköisen kyselymme linkin heidän koulunsa liikuntaa opettaville opettajille. Osa rehtoreista vastasi sähköpostiimme lähettäneensä linkin eteenpäin koulun opettajille. Osalta rehtoreista emme saaneet ollenkaan vastausta, joten emme tiedä varmasti, lähettivätkö he kyselyämme eteenpäin. Lähetimme kaikille rehtoreille kaksi muistutussähköpostia kyselyn jakamisesta ja siihen vastaamisesta.

Muistutussähköposteista huolimatta saimme Lapin alueelta vastauksia noin 25 kappaletta. Laskelmiemme mukaan sähköisen kyselymme olisi tullut enimmillään tavoittaa 250–350 liikuntaa opettavaa opettajaa. Siihen nähden saamiemme vastausten määrä oli suuri pettymys. Tämän vuoksi päätimme laajentaa aineiston keruualuettamme käsittämään myös Pohjois-Pohjanmaan pohjoisimpia kuntia. Lähetimme tutkimuslupahakemuksemme Kuusamon, Pudasjärven ja Taivalkosken kuntiin. Saimme tutkimusluvut kyseisiin kuntiin, jonka jälkeen lähestyimme yhteensä neljän koulun rehtoria jo aikaisemmin Lapin koulujen rehtoreille lähettämällämme sähköpostilla. Olettamuksenamme oli, että saisimme näistä kunnista ja Lapin kunnista yhteensä ainakin 50 vastausta aikaisemman sadan vastauksen sijasta.

Sähköinen kyselymme oli kokonaisuudessaan auki kaksi kuukautta keväällä 2019, josta viimeisen kuukauden ajan kyselyyn pystyivät vastaamaan myös Kuusamon, Pudasjärven ja Taivalkosken kuntien liikuntaa opettavat opettajat. Lähetimme sähköisen kyselymme yhteensä 41:n koulun rehtorille Pohjois-Suomen alueella. Vastauksia kertyi kyselyn aukioloaikana 32 kappaletta, joka oli paljon pienempi määrä, mitä aluksi uskoimme ja tavoittelimme. Emme kuitenkaan nähneet enää hyödylliseksi pitää kyselyämme pidempään auki. Ennen sähköisen kyselymme lähettämistä osasimme aavistaa vastausprosentin olevan pieni, mutta emme missään vaiheessa olettaneet sen jäävän näin pieneksi. Erään koulun rehtori vastasikin muistutussähköpostiimme tavalla, joka kuvaa opettajien asenteita sähköisiä kyselyjä kohtaan.

”Aika hankalaa opettajia on yleensäkin saada vapaaehtoisesti vastaamaan kyselyihin, koska yleinen näkemys on, että jos ei jostain erikseen makseta, ei sitä tehdäkään. Valitettavasti.”

Lähehtämämme sähköisen kyselyn linkki avattiin sen aukioloaikana 111 kertaa. Vastaamisen aloitti 43 liikuntaa opettavaa opettajaa, joista 32 täytti kyselyn loppuun asti. Kyselyn avanneista vain 29 prosenttia vastasi lopulta kyselyyn. Mielestämme kyselyn ajankohta oli hyvä. Kyselyn aukioloaikana 26.2. – 16.4.2019 kouluilla ei ollut vielä käynnissä kevätjuhlavalmisteluja tai arviointikeskusteluja, joten sen perusteella kyselyyn vastaamiseen olisi ollut hyvin aikaa. Emme kuitenkaan voi tietää tarkasti jokaisen lähestymämme koulun lukuvuoden aikatauluja.

Oliko kyselyn muodossa jotain, mikä karkotti vastaajat? Kysely sisälsi neljä varsinaista kysymyspatteria ja 10 taustakysymystä. Arvioimme kyselyn vastaamisen vievän noin 10 minuuttia, josta ilmoitimme rehtoreille lähetetyssä saatesähköpostissa. Olimme järjestäneet kysymykset siten, että kyselylomake alkoi varsinaisilla kysymyksillä ja päättyi taustakysymyksiin. Tällä tavalla lomakkeen kysymykset helpottuivat loppua kohden. Uskoimme kyselyn rakenteesta olevan apua siinä, että vastaajat eivät jättäisi vastaamista kesken. Toisaalta liian vaikeat aloituskysymykset voivat selittää katoa kyselyn avanneiden ja vastanneiden välillä.

Saatesähköpostissamme kerroimme sähköisen kyselyn koskevan liikuntaa opettavia opettajia. Emme voi kuitenkaan tietää täysin varmasti, ovatko rehtorit lähettäneet kyselyn vain liikuntaa opettaville opettajille vai koko koulun opetushenkilöstölle. Kyselyn aukaisukertojen suuri määrä suhteessa vastanneisiin voi selittyä myös sillä, että kyselyn avasivat myös sellaiset opettajat, jotka eivät opeta liikuntaa.

4.3 VASTAAJAT

Tutkimuksemme sähköiseen kyselyyn vastasi 32 liikuntaa opettavaa opettajaa. Vastaajista 59,4 prosenttia (n=19) oli naisia, 34,4 prosenttia (n=11) miehiä ja 6,3

prosenttia (n=2) ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Opetushallituksen (2016, 43) teettämän tutkimuksen mukaan perusopetuksen opetushenkilöstöstä 77 prosenttia on naisia ja 23 prosenttia miehiä. Kyselyymme vastanneista siis hieman normaalia suurempi osa oli miehiä. Saimme vastauksia laajasti eri ikäryhmistä. Vastaajien keski-ikä oli noin 39 vuotta. Kyselyyn vastanneiden opetuskokemus vaihteli yhden ja yli kolmenkymmenen opetusvuoden välillä.

Vastaajista 75 prosenttia (n=24) opetti liikuntaa alakoulussa, noin 19 prosenttia (n=6) yläkoulussa ja noin 6 prosenttia (n=2) sekä ala- että yläkoulussa. Vastaajien jakaantumisesta ala- ja yläkoulujen välillä voi selittää se, että lähetimme suurimman osan kyselyistämme ala- tai yhtenäiskouluihin. Tämän vuoksi kysely tavoitti todennäköisesti enemmän alakouluissa liikuntaa opettavia opettajia kuin yläkouluissa opettavia. Lisäksi yläkouluissa liikuntaa opettavia opettajia on määrällisesti vähemmän kuin alakouluissa liikuntaa opettavia opettajia, koska alakouluissa liikuntaa opettavat yleensä luokanopettajat omalle luokalleen, kun taas yläkouluissa on yleensä yksi tai useampi liikunnanaineenopettaja, jotka opettavat liikuntaa kaikille yläkoululaisille.

4.4 KYSELYLOMAKE

Kyselylomake koostui neljästä varsinaisesta kysymyspatterista ja kymmenestä taustakysymyksestä (liite 1). Neljällä varsinaisella kysymyspatterilla pyrimme selvittämään liikuntaa opettavien opettajien liikunnanopetuksen arvoja ja tavoitteita, opettajien omaa fyysistä aktiivisuutta sekä oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen suhtautumista.

Kymmenellä taustakysymyksellä selvitimme muun muassa opettajien sukupuolta, ikää, työkokemusta ja liikuntapedagogista koulutusta. Kyselylomaketta tehdessämme loimme tarkoituksella useita taustakysymyksiä, jotta pystyisimme tarvittaessa hyödyntämään niitä tutkimuksessamme.

Halusimme pitää kiinni mahdollisuudesta jakaa opettajia eri luokkiin esimerkiksi työkokemuksen tai liikuntapedagogisen tutkimuksen perusteella.

Kyselylomakkeen varsinaiset kysymykset olivat pääasiassa monivalintakysymyksiä, joka on ominaista kvantitatiiviselle tutkimusstrategialle (Holopainen & Pulkkinen 2008, 42–43). Käytimme suhtautumista mittaavissa kysymyksissä viisiportaista likert-asteikkoa, joissa olimme nimenneet vastausvaihtoehdot 1 ja 5. Viisiportainen asteikko mahdollistaa vastaajalle neutraalin vastauksen antamisen, jolloin niin sanotuilta pakkovastauksilta vältytään (Valli 2015, 57).

4.5 MITTARIT

Loimme tätä tutkimusta varten liikuntaa opettavien opettajien liikunnanopetuksen arvoja ja tavoitteita sekä opettajien fyysistä aktiivisuutta ja oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista käsittelevät mittarit mukaillen aiemmin käytettyjen ja hyväksi todettujen mittarien pohjalta. Kyselylomake oli jaettu mittareiden osalta neljään osaan: opettajien fyysinen aktiivisuus, liikunnanopetuksen tavoitteet, liikunnanopetuksen arvot ja oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukeminen.

4.5.1 OPETTAJIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MITTARI

Selvitimme kahdella kysymyksellä liikuntaa opettavien opettajien omaa fyysistä aktiivisuutta. Käytimme näiden kysymysten pohjana WHO:n tutkimuksissa paljon käytettyjä kysymyksiä fyysisestä aktiivisuudesta (Roberts, Tynjälä & Komkov 2004, 91). Olimme määritelleet kysymysten alkuun etukäteen, mitä fyysisen aktiivisuuden määrällä ja liikunnalla tarkoitetaan. Käytimme myös fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määritelmässä apuna WHO:n tutkimuksissaan

käyttämää fyysisen aktiivisuuden määritelmää (Roberts, Tynjälä & Komkov 2004, 91).

Opettajien omaa fyysistä aktiivisuutta käsittelevät kysymykset mittasivat opettajien fyysisen aktiivisuuden määrää tyypillisenä viikkona sekä edellisenä seitsemänä päivänä. Opettajilta kysyttiin: *Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä ja Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia viimeisen seitsemän päivän aikana?* Vastausvaihtoehdot olivat välillä 0–7. Jokainen opettaja pystyi valitsemaan vain yhden vaihtoehdon.

4.5.2 LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEIDEN MITTARI

Liikunnanopetuksen tavoitteiden mittaamista varten muodostimme itse tarvittavan mittarin. Mittarin luomisessa hyödynsimme perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 273, 433) mainittuja liikunnanopetuksen tavoitteita.

Liikunnanopetuksen tavoitteita mittasimme seuraavalla kysymyksellä: *Valitse seuraavista liikunnan oppiaineen tavoitteista mielestäsi kolme tärkeintä ja aseta ne tärkeysjärjestykseen.* Kysymyksessä olimme listanneet opetussuunnitelman perusteissa mainitut 13 liikunnanopetuksen tavoitetta, joista vastaajilla täytyi valita mielestään kolme tärkeintä tavoitetta.

4.5.3 LIIKUNNANOPETUKSEN ARVOJEN MITTARI

Opettajien liikunnanopetuksen arvoja mittaavan kysymyksen luomisessa hyödynsimme Ilmasen, Jaakkolan ja Matilaisen (2010) tutkimuksessaan

käyttämää mittaria. Heidän tapaansa emme määritelleet vastaajille etukäteen, miten heidän tulisi käsittää sana arvo, jotta vastaukset kuvaisivat mahdollisimman hyvin opettajien todellisia arvoja.

Opettajien liikunnanopetuksen arvoja mittaavassa kysymyksessä opettajat vastasivat omin sanoin kolmeen avoimeen vastauslaatikkoon mielestään tärkeimmät liikunnanopetuksen arvot. Opettajien piti määrittää arvot tärkeysjärjestykseen. Opettajilta kysyttiin: *Määritä tärkeysjärjestyksessä mielestäsi kolme (3) keskeistä liikunnanopetuksen arvoa.*

4.5.4 OPPILAAN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN MITTARI

Rakensimme fyysisen toimintakyvyn tukemista mittaavat kysymykset Ecclesin ja kollegoiden vuonna 1983 luoman odotusarvoteorian pohjalle. Eccles ja kollegat kehittivät teoriansa Atkinsonin vuonna 1957 kehittämän suoritusmotivaatioteorian pohjalle (Wigfield & Eccles 2002, 92). Odotusarvoteoria tarkastelee muun muassa, mitkä sosiokulttuuriset ja psykologiset tekijät vaikuttavat yksilön koulunkäyntiin ja opintoihin liittyviin valintoihin. Teoriaa on käytetty myös urheiluun ja työelämään liittyvien valintojen tutkimiseen. Odotusarvoteoriassa erilaisiin tehtäviin liittyvien subjektiivisten valintojen taustalla vaikuttavat odotukset tehtävästä ja tehtävän arvostus. Odotukset tehtävästä voidaan jakaa edelleen kahteen osa-alueeseen, joista ensimmäinen liittyy näkemyksiin omista kyvyistä tulevaa tehtävää kohtaan, ja toinen oman onnistumisen ja epäonnistumisen ennakkointiin tulevassa tehtävässä. Tehtävän arvostuksella tai arvolla puolestaan tarkoitetaan sitä, mitkä asiat vaikuttavat siihen, että kyseinen tehtävä vetää yksilöä puoleensa. (Viljaranta 2017, 54–55.) Odotusarvoteoriassa tehtävän arvo muodostuu kolmesta muuttujasta, jotka ovat hyödyllisyys, mielenkiintoisuus ja tärkeys (Wigfield & Eccles 2002, 94–95).

Näiden kolmen arvon pohjalta muodostimme kysymyksen, jossa kysyimme liikuntaa opettavilta opettajilta oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen

tärkeyttä, mielenkiintoisuutta ja hyödyllisyyttä. Muodostimme kysymyksen *Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemista osana liikunnanopetusta?* Opettajat vastasivat kysymykseen viisiportaisella likert-asteikolla, jossa luku 1 kuvasti *ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista* ja luku 5 *erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista*.

4.6 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI

4.6.1 SISÄLLÖN ERITTELY

Käytimme tutkimuksemme aineiston analysoinnissa hyödyksi sisällön erittelyä. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan dokumenttien analysointia, jossa kvantitatiivisin keinoin kuvataan analysoitavan tekstin sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106). Tilastollisella sisällön erittelyllä analysoidaan sitä, mitä tai miten tutkittavasta asiasta on kirjoitettu (Eskola & Suoranta 2008, 185). Pietilän (1976, 51) mukaan sisällön erittely on analysointimenetelmänä sellainen, jota on hyödyllistä käyttää kuvailevien tutkimusten aineiston analyysin aloittamisessa.

Tutkimukssessamme analysoimme kaikkien seitsemän kysymyksen vastaukset sisällön erittelyn avulla. Muodostimme liikuntaa opettavien opettajien vastauksista frekvenssejä ja suhteellisia frekvenssejä, joista jokaisesta loimme kuvaavat kaaviot. Frekvenssi tarkoittaa, kuinka monesti jokin tietty havainto esiintyy tapauksessa. Suhteellisella frekvenssillä tarkoitetaan tiettyjen havaintojen määrää suhteessa tapauksen havaintojen kokonaismäärään. (Vilkka 2007, 121–122.) Laskimme suhteelliset frekvenssit siten, että jaoimme tiettyjen tapausten määrän kaikkien tapausten kokonaismäärällä, jonka jälkeen muutimme saadun desimaaliluvun prosenteiksi.

Tutkimuksemme kuvioissa, joissa tarkastellaan kaikkia vastaajia, olemme käyttäneet vastausten kuvaamisessa frekvenssejä. Kuvioissa, joissa vertaillaan

opettajaryhmien välisiä eroja, olemme käyttäneet suhteellista frekvenssiä. Suhteellinen frekvenssi on laskettu siten, että yhden kuvion opettajaryhmän yhteenlasketuksi prosenttiluvuksi tulee 100%.

4.6.2 TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI

Toteutimme tutkimuksemme aineiston analyysin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä yhden kysymyksen osalta. Sisällönanalyysin avulla aineisto pyritään järjestämään selkeään ja tiiviiseen muotoon kuitenkin kadottamatta sen sisältämää tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Sen avulla yritetään kuvailla, selittää ja ymmärtää ihmisten elettyjä kokemuksia (Hesse-Biber & Leavy 2004, 499). Sisällönanalyysi etenee vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa tutkijan on tehtävä vahva päätös siitä, mikä häntä aineistossa kiinnostaa. Toisessa vaiheessa tutkijan täytyy käydä keräämäänsä aineistoa huolellisesti läpi ja merkitä ne asiat, jotka sisältyvät hänen kiinnostukseensa. Kaikki merkintöjen ulkopuolelle jäävät asiat jätetään pois tutkimuksesta. Tämän jälkeen merkityt asiat kerätään yhteen ja erotetaan muusta aineistosta. Kolmannessa vaiheessa tutkijan tulee luokitella, teemoitella tai tyypitellä aineisto oman tutkimuksensa tarpeen mukaan. Viimeisessä vaiheessa tutkija kirjoittaa yhteenvedon eritellystä aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.)

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tutkija valitsee analyysiyksiköt aineistosta. Siinä aikaisemman tiedon tarkoitus on tukea aineistoa ja aukoa uusia ajatusuria, eikä testata teoriaa niin kuin teorialähtöisessä sisällönanalyysissä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi mahdollistaa tutkimuksen aineiston keräämisen hyvin vapaasti. Aluksi aineiston analyysivaiheessa edetään hyvin aineistolähtöisesti. Analyysin edetessä voidaan analyysia ohjaavaksi ajatukseksi tuoda tutkimuksen teoriaosiossa esitelty teoreettinen viitekehys tai käsitejärjestelmä. (Pietilä 1976, 97; Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

Käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia analysoidessamme opettajien vastauksia heidän liikunnan opetuksen arvoista. Vastausten analysoinnissa lähdimme liikkeelle vastausten siirtämisellä erilliseen tiedostoon, jossa niitä oli helpompi käsitellä. Seuraavassa vaiheessa redusoimme eli pelkistimme opettajien antamia vastauksia liikunnan opetuksen arvoista. (Taulukko 2.) Redusointivaihe ei vienyt kauan aikaa, sillä opettajien antamat vastaukset olivat hyvin lyhyitä. Redusoinnin yhteydessä merkitsimme yhteensopivia vastauksia eri värein, jotta niiden analysointi olisi helpompaa seuraavassa vaiheessa.

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisten vastausten redusoinnista.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Löytää itselle sopiva liikkumismuoto, kokee olevansa hyvä jossakin ja jatkaa sitä tulevaisuudessakin."	Oman liikuntalajin löytäminen ja pätevyyden tunne
"Toisten huomioon ottaminen ja yhdessä toimiminen."	Toisten huomioiminen ja sosiaaliset taidot
"Tekeminen ja osallistuminen on tärkeintä ei tulos."	Tekeminen ja osallistuminen liikuntatunneilla
"Kannustaa ja opettaa toimimaan sosiaalisesti ja hyväksymään muut liikkujat yksilöinä."	Toisten hyväksyminen ja sosiaaliset taidot
"Liikunta osana jokapäiväistä elämää."	Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen

Seuraavaksi toteutimme aineistollemme klusterointivaiheen, jossa luokittelimme redusoituja vastauksia alaluokkiin vastausten samankaltaisuuksien perusteella. Luokittelu oli helpompaa redusointivaiheessa valmiiksi toteuttamamme värikoodauksen avulla. Tuomen ja Sarajärven (2009, 110) mukaan alaluokkiin luokittelun pohjana voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirre, ominaisuus tai käsitys. Me käytimme alaluokkien luomisen luokitteluyksikkönä karkeaa jakoa arvojen laadun perusteella. (Taulukko 3.) Tässä vaiheessa emme vielä käyttäneet teoriaa pohjana aineistomme luokittelulle.

Taulukko 3. Esimerkki pelkistettyjen ilmauksien klusteroinnista.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Oman liikuntalajin löytäminen ja pätevyyden tunne	Positiiviset liikuntakokemukset
Toisten huomioiminen ja sosiaaliset taidot	Kunnioittava vuorovaikutus
Tekeminen ja osallistuminen liikuntatunneilla	Toimintaan osallistuminen
Toisten hyväksyminen ja sosiaaliset taidot	Kunnioittava vuorovaikutus
Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen	Liikunnallinen elämäntapa

Seuraavassa vaiheessa aloitimme aineiston abstrahoinnin eli käsitteellistämisen. Abstrahointivaiheessa alaluokkiin jaettu aineisto yhdistetään teoreettiseen viitekehykseen, josta muodostetaan yläluokkia. Abstrahointia jatketaan niin kauan, että yläluokkia on muodostettu tutkimuksen kannalta tarpeellinen määrä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 111.) Me muodostimme tutkimuksessamme kahdeksan yläluokkaa Ilmasen, Jaakkolan ja Matilaisen (2010) liikunnan opetuksen arvotutkimusta hyödyntäen. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Esimerkki aineiston alaluokkien abstrahoinnista.

Alaluokka	Yläluokka
Positiiviset liikuntakokemukset Liikunnan ilo Myönteinen minäkäsitys	Positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja itseensä
Kunnioittava vuorovaikutus Yhteistyötaidot Toisten huomioiminen	Sosiaalisuus
Toimintaan osallistuminen Parhaansa yrittäminen Itseohjautuvuus	Parhaansa yrittäminen
Liikunnallinen elämäntapa	Liikunnallinen elämäntapa

Esittelemme teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä analysoimamme vastaukset myöhemmässä tulosluvussa.

4.7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Käytämme tutkimuksemme luotettavuuden arvioinnissa mittareiden validiteetti ja reliabiliteetti sijaan mittareita uskottavuus ja toistettavuus. Olemme raportoineet tutkimuksemme toteutuksen yksityiskohtaisesti, mikä on erityisen tärkeä vaihe laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232; Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Tutkimuksessamme käytetyt kysymykset fyysisestä aktiivisuudesta ja opettajien asenteista pohjautuivat aiemmissa tutkimuksissa yleisesti käytettyihin kysymyksiin (ks. WHO 2004; Wigfield & Eccles 2002). Aiemmissa tutkimuksissa hyviksi ja luotettaviksi havaittujen kysymyspattereiden käyttäminen omassa tutkimuksessamme lisäsi tutkimuksemme luotettavuutta.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että olemme tehneet tutkimuksen kahdestaan. Erityisesti useampi tutkija tutkimusaineiston analysoijana ja tulkitsijana parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Useamman tutkijan osallistumista tutkimuksen tekoon kutsutaan tutkijatriangulaatioksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233.) Yksin tehty tutkimus voi jäädä näkökulmaltaan suppeaksi, mutta kahdestaan olemme pyrkineet avoimeen ja kriittiseen keskusteluun tutkittavasta ilmiöstä sekä tutkimuksen metodologisista valinnoista. Tämä näkyy tutkimuksessamme lisääntyneenä luotettavuutena.

Olemme noudattaneet tutkimuksessamme hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus sekä muiden tutkijoiden työn huomioonottaminen esimerkiksi asianmukaisilla lähdeviittauksilla ja lähdeluettelolla. Lisäksi ymmärrämme oman asemamme yksityisiä tietoja sisältävän tutkimusaineiston haltijoina. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Olemme toimineet eettisten periaatteiden mukaisesti esittämällä aineiston tulokset sellaisena kuin ne on vastaajien toimesta meille annettu, emmekä ole lisänneet tai poistaneet vastauksia tutkimuksemme etua tavoitellen (Creswell 2009, 92).

5. OPETTAJIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

5.1 OPETTAJIEN OMA FYYSINEN AKTIIVISUUS

Opettajat vastasivat, kuinka monena päivänä he ovat liikkuneet vähintään 60 minuuttia päivässä. Vastausvaihtoehdot olivat välillä 0-7, jotka tarkoittavat päiviä viikossa. Jokainen opettaja pystyi valitsemaan vain yhden vaihtoehdon. Opettajien vastaukset on kuvattu taulukossa 5.

Taulukko 5. Liikuntaa opettavien opettajien fyysinen aktiivisuus tyypillisenä viikkona.

Kuinka monena päivänä viikossa liikut tyypillisesti vähintään 60 minuuttia?	f	%
0	0	0
1	2	6,3
2	2	6,3
3	6	18,8
4	4	12,5
5	8	25
6	4	12,5
7	6	18,8
Yht.	32	100,2

Kyselyyn vastanneista opettajista noin 56 prosenttia liikkuu tyypillisesti vähintään 60 minuuttia ainakin viitenä päivänä viikossa. Yhtenä ja kahtena päivänä vähintään 60 minuuttia tyypillisesti viikossa liikkuvia opettajia on yhteensä neljä kappaletta. Kaikki kyselyyn osallistuneista opettajista vastasivat liikkuvansa tyypillisesti vähintään yhtenä päivänä viikossa.

Toisessa opettajien fyysistä aktiivisuutta mittaavassa kysymyksessä selvitimme, kuinka paljon opettajat olivat liikkuneet edellisen seitsemän päivän aikana. Opettajien vastaukset tähän kysymykseen on kuvattu taulukossa 6.

Taulukko 6. Liikuntaa opettavien opettajien fyysinen aktiivisuus edellisen seitsemän päivän aikana.

Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia viimeisen seitsemän päivän aikana?	f	%
0	0	0
1	3	9,4
2	3	9,4
3	2	6,3
4	6	18,8
5	6	18,8
6	5	15,6
7	7	21,9
Yht.	32	100,2

Opettajista noin 56 prosenttia oli liikkunut edellisen seitsemän päivän aikana ainakin viitenä päivänä vähintään 60 minuuttia. Hieman alle 20 prosenttia, eli kuusi opettajaa, oli viimeisen seitsemän päivän aikana liikkunut vain yhtenä tai kahtena päivänä vähintään 60 minuuttia. Yksikään opettajista ei vastannut liikkuneensa nollana päivänä edellisen seitsemän päivän aikana.

5.2 AKTIIVISET JA PASSIIVISET OPETTAJAT

Teoreettisessa viitekehyksessä esitettyjä aikuisten liikuntasuosituksia hyödyntäen jaoimme liikuntaa opettavat opettajat kahteen ryhmään fyysisen aktiivisuuden määrän perusteella. Nimesimme ryhmät aktiivisiksi ja passiivisiksi. Aktiivisten opettajien mittarina käytimme vähintään neljänä päivänä viikossa

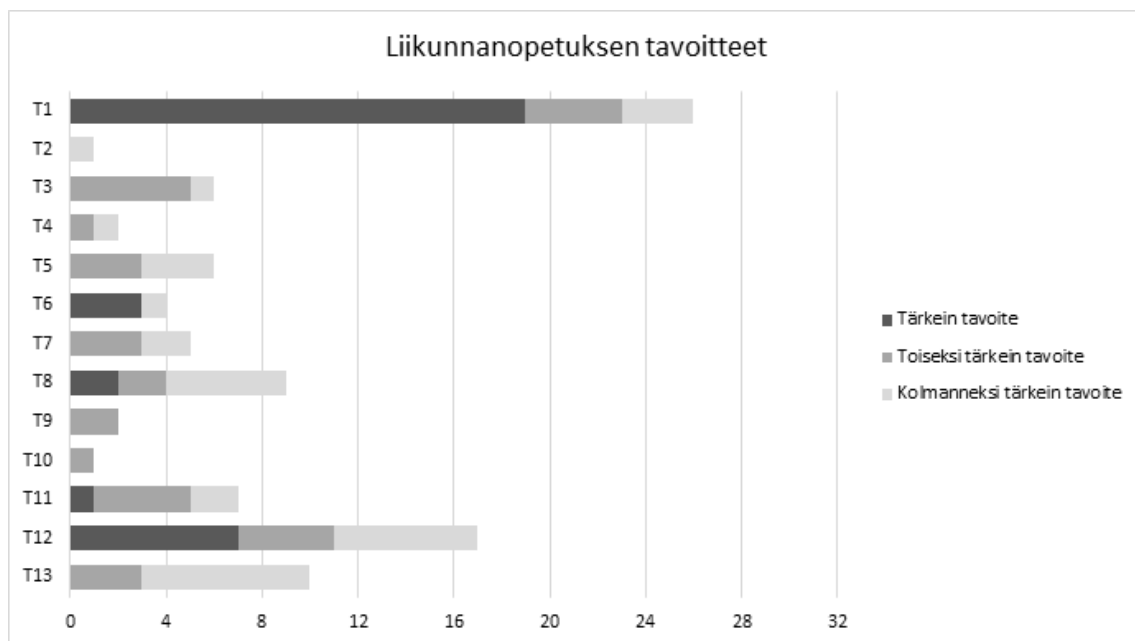
liikkuvaa opettajaa. Passiiviseksi opettajaksi puolestaan jaottelimme sellaiset opettajat, jotka liikkuvat enintään kolmena päivänä viikossa.

Käytimme opettajien fyysisen aktiivisuuden määrittämisessä heidän antamiaan vastauksia tyypillisestä viikosta (ks. taulukko 5), koska opettajien vastaukset tyypillisen viikon ja edellisen seitsemän päivän välillä eivät eronneet toisistaan merkittävästi. Tyypillinen viikko antaa mielestämme laajemman kuvan opettajien fyysisestä aktiivisuudesta kuin edellisen seitsemän päivän miettiminen. Joku yleensä fyysisesti aktiivinen opettaja on saattanut olla esimerkiksi sairaana edellisenä seitsemänä päivänä ennen kyselyymme vastaamista, jolloin hänen vastauksensa tyypillisestä viikosta antaa realistisemman kuvan fyysisestä aktiivisuudesta. Jos opettajien vastaukset tyypillisen viikon ja edellisen seitsemän päivän välillä olisivat eronneet merkittävästi toisistaan, olisimme huomioineet myös edelliset seitsemän päivää opettajien jaottelussa aktiivisten ja passiivisten ryhmiin.

6. LIIKUNNANOPETUKSEN TÄRKEIMMÄT TAVOITTEET

6.1 OPETTAJIEN VALITSEMAT LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET

Liikuntaa opettavat opettajat valitsivat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 273, 433) mainituista liikunnanopetuksen tavoitteista mielestään kolme tärkeintä ja asettivat ne tärkeysjärjestykseen. Opettajien valitsemat tavoitteet on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Liikuntaa opettavien opettajien valitsemat liikunnanopetuksen tavoitteet. Tavoitteet on selitetty teoreettisen viitekehyksen taulukossa 1.

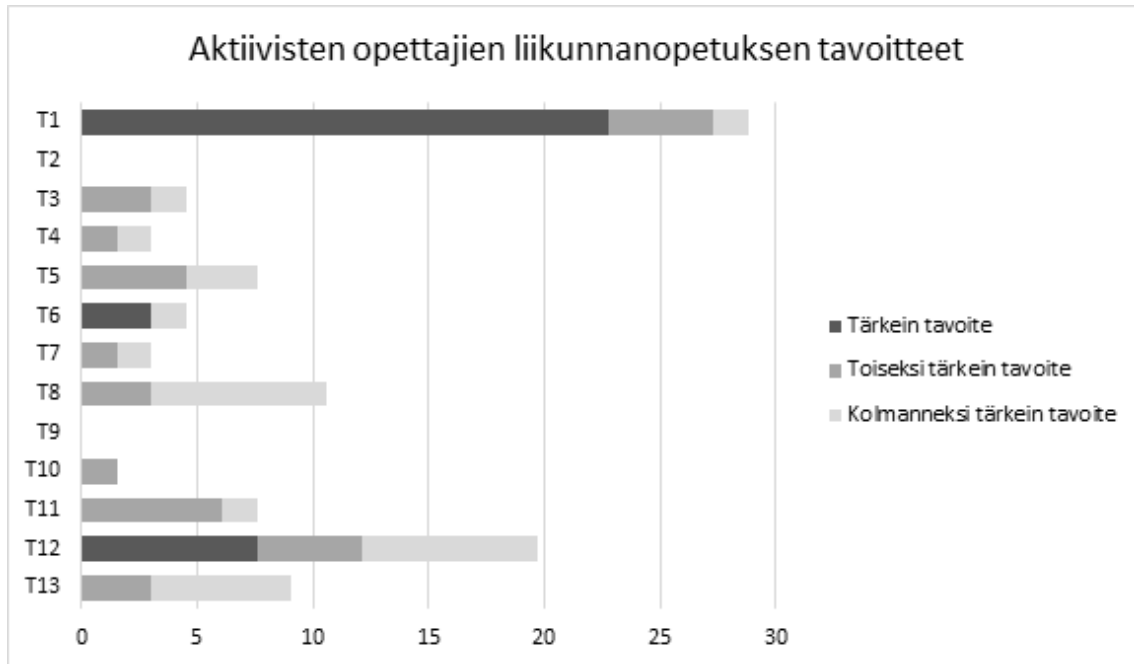
Liikuntaa opettavien opettajien vastauksissa eniten valintoja kolmen tärkeimmän liikunnan oppiaineen tavoitteen joukkoon sai ”T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen”. Se sai yhteensä 26 valintaa kolmen tärkeimmän tavoitteen

joukkoon. Toiseksi eniten valintoja kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon sai *"T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille"*. T12 valittiin kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon yhteensä 17 kertaa. Kymmenen valintaa kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon sai *"T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia"*. Muut liikunnan oppinaineen tavoitteet saivat valintoja yhdestä yhdeksään kappaletta. Yksikään tavoite ei jäänyt ilman ainuttakaan valintaa.

Ehdottomasti eniten valintoja tärkeimmäksi liikunnan oppiaineen tavoitteeksi sai T1, joka sai yhteensä 19 valintaa tärkeimmäksi liikunnan oppiaineen tavoitteeksi. Toiseksi eniten valintoja tärkeimmäksi tavoitteeksi sai T12, joka valittiin tärkeimmäksi tavoitteeksi seitsemän vastaajan toimesta. Kolmanneksi eniten valintoja tärkeimmäksi liikunnan oppiaineen tavoitteeksi sai T6, joka valittiin tärkeimmäksi tavoitteeksi kolme kertaa.

6.2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEISIIN

Fyysisesti aktiivisten opettajien valitsemat tärkeimmät liikunnanopetuksen tavoitteet on kuvattu kuviossa 2. Valintojen määrät on esitetty suhteellisen frekvenssin avulla.

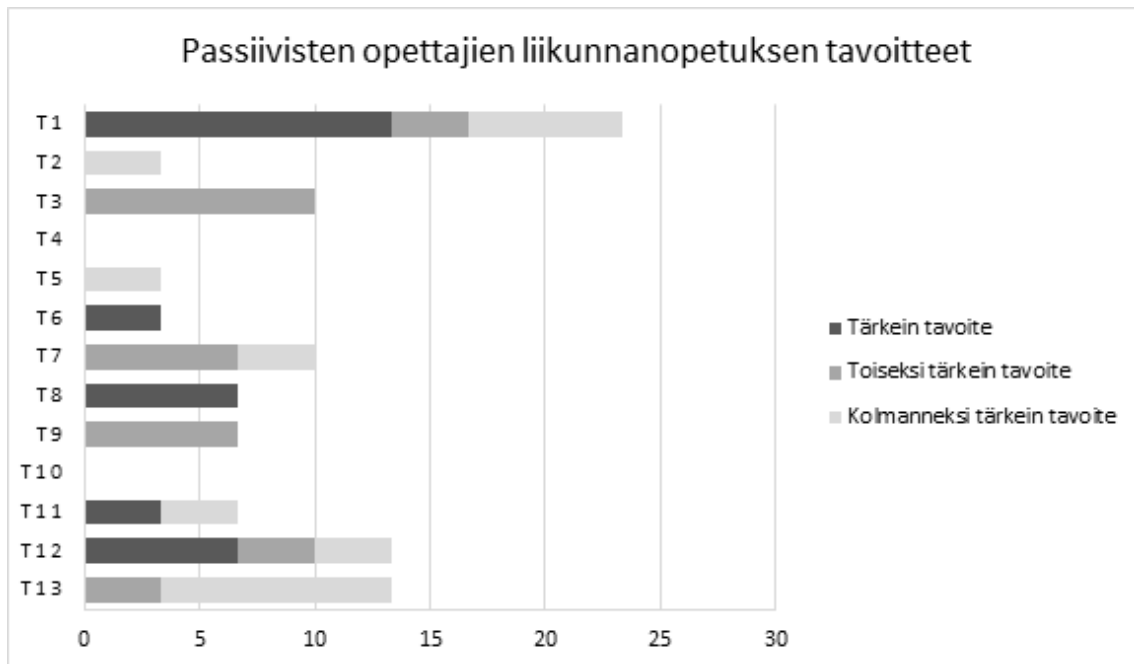


Kuvio 2. Fyysisesti aktiivisten opettajien valitsemaa liikunnanopetuksen tavoitteita prosentteina. Tavoitteet on selitetty teoreettisen viitekehyksen taulukossa 1.

Fyysisesti aktiiviset opettajat valitsivat kolmen tärkeimmän liikunnanopetuksen tavoitteen joukkoon useimmin tavoitteen 1, jonka valitsi kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon yhteensä 28,8 prosenttia vastaajista. Tärkeimmäksi tavoitteeksi sen valitsi peräti 22,7 prosenttia fyysisesti aktiivisista opettajista. Toiseksi eniten valintoja kolmen tärkeimmän liikunnanopetuksen tavoitteen joukkoon sai tavoite 12, jolle kertyi yhteensä 19,7 prosenttia valinnoista. Tavoite 12 keräsi myös toiseksi eniten valintoja tärkeimmäksi tavoitteeksi, yhteensä 7,6 prosenttia.

Tavoitteet 2 ja 9 eivät saaneet yhtään valintaa kolmen tärkeimmän liikunnanopetuksen tavoitteen joukkoon fyysisesti aktiivisten opettajien toimesta. Muut liikunnanopetuksen tavoitteet saivat tasaisesti valintoja kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon.

Fyysisesti passiivisten opettajien valitsemaa liikunnanopetuksen tärkeimmät tavoitteet on kuvattu kuviossa 3. Kuviossa valintojen määrät on esitetty suhteellisen frekvenssin avulla.



Kuvio 3. Fyysisesti passiivisten opettajien valitsema liikunnanopetuksen tavoitteet prosentteina. Tavoitteet on selitetty teoreettisen viitekehyksen taulukossa 1.

Fyysisesti passiiviset opettajat valitsivat kolmen tärkeimmän liikunnanopetuksen tavoitteen joukkoon useimmin tavoitteen 1 (23,3%). Tavoite 1 sai myös eniten valintoja tärkeimmäksi liikunnanopetuksen tavoitteeksi (13,3%). Toiseksi eniten valintoja kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon saivat tavoitteet 12 ja 13, jotka molemmat saivat 13,3 prosenttia valinnoista. Passiiviset opettajat eivät valinneet tavoitteita 4 ja 10 kertaakaan kolmen tärkeimmän tavoitteen joukkoon.

Sekä aktiiviset että passiiviset opettajat pitivät liikunnanopetuksen tärkeimpänä tavoitteena oppilaan fyysisen aktiivisuuden tukemista, erilaisten liikuntamuotojen kokeilemistä ja parhaansa yrittämistä. Myös liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtämistä oppilaan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille arvostettiin molemmissa ryhmissä.

7. LIIKUNNANOPETUKSEN TÄRKEIMMÄT ARVOT

7.1 OPETTAJIEN ARVOT

Liikuntaa opettavien opettajien liikunnanopetuksen arvoja mittaavassa kysymyksessä emme määritelleet vastaajille etukäteen, miten heidän tulisi sanoa arvo ymmärtää. Jokainen vastaaja sai vapaasti päättää, miten he määrittelevät liikunnanopetuksen arvot. Kysymykseen vastasi yhteensä 32 opettajaa, joista kukin mainitsi omasta mielestään kolme tärkeintä liikunnanopetuksen arvoa. Näin ollen vastauksista syntyi yhteensä 96 arvoa.

Koska emme olleet antaneet vastaajille mitään valmista määritelmää sanalle arvo, vastausten kirjo muodostui erittäin laajaksi. Sen vuoksi jouduimme luokittelemaan vastauksia tutkimuksemme kannalta mielekkäämmiksi kokonaisuuksiksi. Vastausten perusteella muodostimme kahdeksan arvokategoriaa. Niiden muodostamisessa käytimme hyödyksi Ilmasen, Jaakkolan ja Matilaisen (2010) luomia arvoluokituksia sekä von Wrightin (2001) arvoteoriaa.

Näiden pohjalta muodostimme tutkimuksemme arvoiksi seuraavat arvokategoriat:

liikunnallinen aktiivisuus

liikunnallinen elämäntapa

liikuntataidot

parhaansa yrittäminen

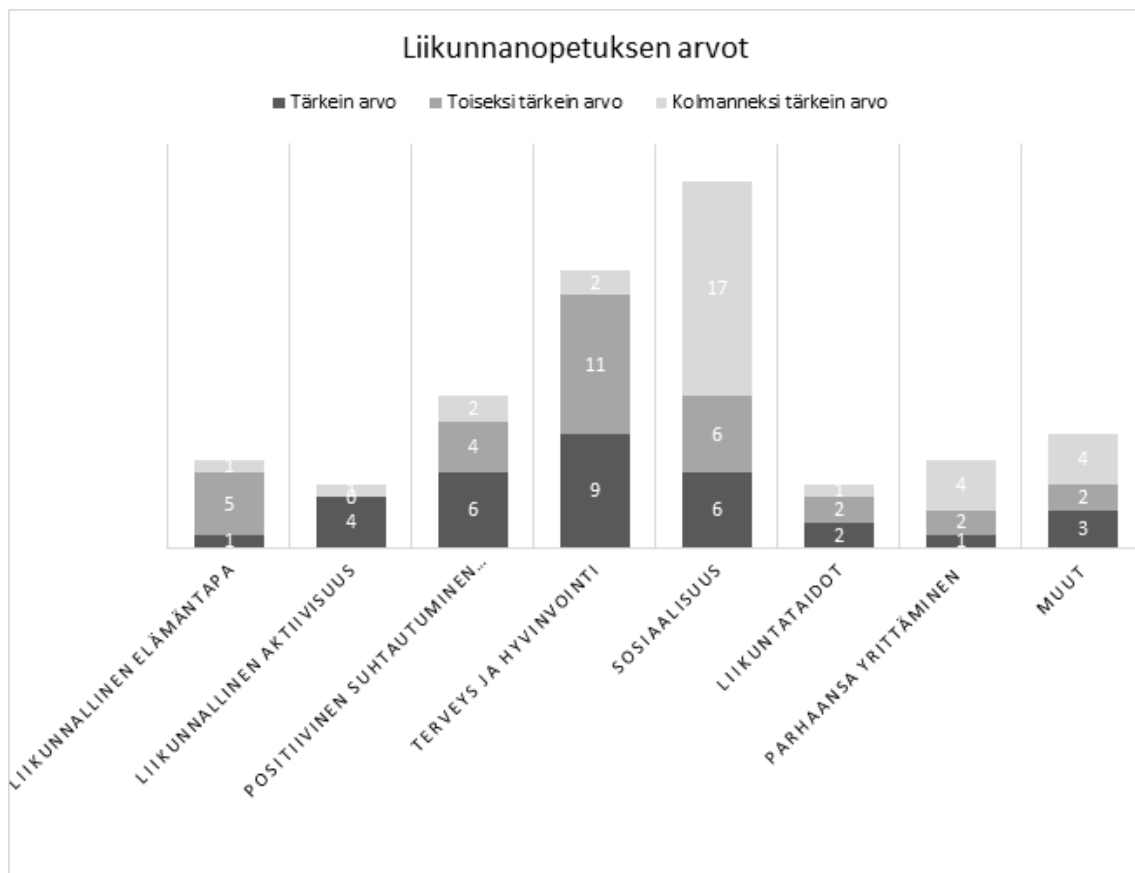
positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja itseensä

sosiaalisuus

terveys ja hyvinvointi

muut.

Muut- arvokategoriaan sijoitimme vastauksissa mainittuja arvoja, joista emme sellaisenaan muodostaneet omaa arvokategoriaansa. Tällaisia vastauksia olivat muun muassa turvallisuus, kehollisuus ja rehtiys. Alla olevassa kuviossa (kuvio 4) olemme kuvanneet liikuntaa opettavien opettajien arvojen jakautumista muodostamiimme arvokategorioihin.



Kuvio 4. Liikuntaa opettavien opettajien mainitsemat liikunnanopetuksen arvojen frekvenssit.

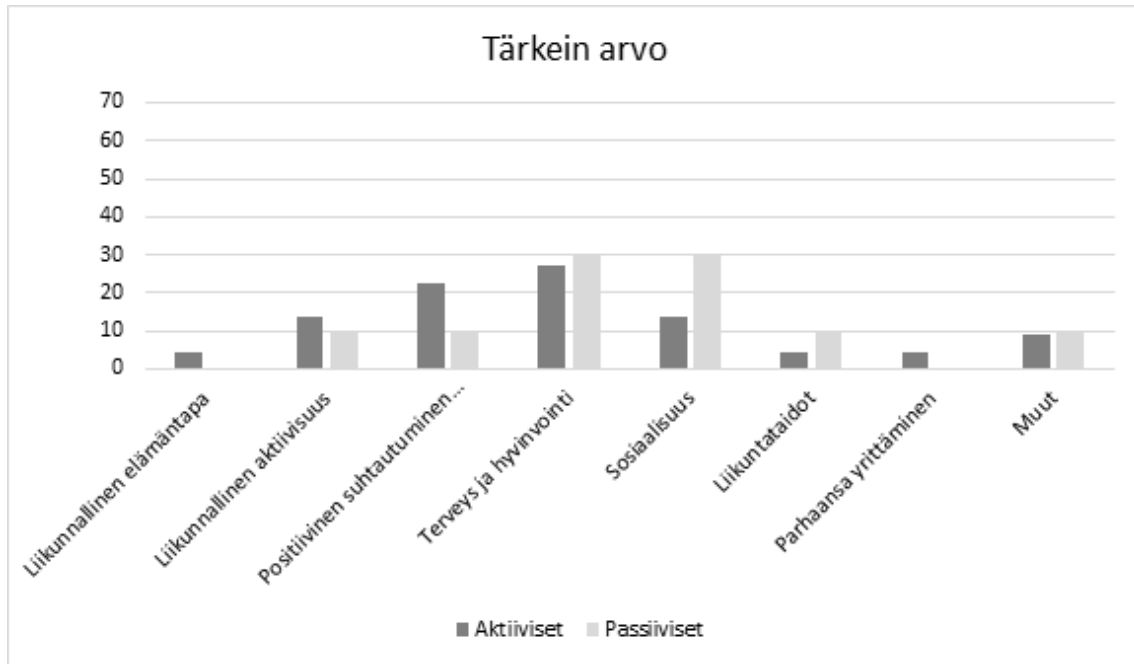
Liikuntaa opettavien opettajien vastauksissa eniten mainintoja kolmen tärkeimmän liikunnanopetuksen arvon joukossa sai *sosiaalisuus*, joka mainittiin avoimissa vastauksissa yhteensä 29 kertaa. Toiseksi eniten mainintoja sai *terveys ja hyvinvointi* (n=22), ja kolmanneksi eniten *positiivinen suhtautuminen*

liikuntaan ja itseensä (n=12). Muut arvoja mainittiin yhteensä yhdeksässä vastauksessa. Seitsemän mainintaa saivat sekä *parhaansa yrittäminen* että *liikunnallinen elämäntapa*. Vähiten mainintakertoja vastauksissa saivat *liikunnallinen aktiivisuus* sekä *liikuntataidot*, jotka molemmat mainittiin yhteensä viisi kertaa.

Useimmin liikunnan opetuksen tärkeimmäksi arvoksi vastaajien keskuudesta nostettiin *terveys ja hyvinvointi*, joka mainittiin tärkeimmäksi arvoksi yhteensä yhdeksän kertaa. Toiseksi useimmin tärkeimmäksi arvoksi mainittiin *sosiaalisuus* ja *positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja itseensä*. Molemmat näistä arvoista saivat kuusi mainintaa liikunnanopetuksen tärkeimmäksi arvoksi. Lopuista arvoista *liikunnallinen aktiivisuus* mainittiin tärkeimmäksi arvoksi neljä kertaa, *muut* kolme kertaa, *liikuntataidot* kaksi kertaa ja *parhaansa yrittäminen* sekä *liikunnallinen elämäntapa* molemmat kertaalleen.

7.2 RYHMIEN VÄLISET EROT LIIKUNNANOPETUKSEN ARVOISSA

Tässä alaluvussa käsittelemme liikuntaa opettavien opettajien oman fyysisen aktiivisuuden vaikutusta heidän liikunnanopetuksensa arvoihin. Kuvaamme aktiivisten ja passiivisten opettajien arvoja kolmessa eri kuvaajassa, joista selviää opettajien kertomat tärkeimmät (kuvio 5), toiseksi tärkeimmät (kuvio 6) ja kolmanneksi tärkeimmät (kuvio 7) arvot.



Kuvio 5. Fyysisen aktiivisuuden perusteella jaettujen ryhmien väliset erot liikunnanopetuksen tärkeimmässä arvossa suhteellisina frekvensseinä esitettynä.

Tärkein arvo- kuvaajasta selviää, että aktiivisten opettajien useimmin raportoima tärkein liikunnanopetuksen arvo on *terveys ja hyvinvointi* (27,3%). Toiseksi useimmin aktiiviset opettajat olivat raportoineet tärkeimmäksi arvoksi *positiivisen suhtautumisen liikuntaan ja itseensä* (22,7%). Passiiviset opettajat olivat raportoineet useimmin tärkeimmiksi arvoiksi *sosiaalisuuden* (30%) ja *terveyden ja hyvinvoinnin* (30%). Loput arvokategoriat eivät saaneet merkittävästi valintoja tärkeimmäksi arvoksi.



Kuvio 6. Fyysisen aktiivisuuden perusteella jaettujen ryhmien väliset erot liikunnanopetuksen toiseksi tärkeimmässä arvossa suhteellisina frekvensseinä esitettynä.

Aktiiviset opettajat olivat raportoineet useimmin toiseksi tärkeimmäksi liikunnanopetuksen arvoksi *terveyden ja hyvinvoinnin* (36,4%). Toiseksi useimmin mainintoja toiseksi tärkeimmäksi arvoksi aktiiviset olivat antaneet *positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja itseensä*- arvokategorialle (18,2%) ja kolmanneksi eniten kategorialle *sosiaalisuus* (13,6%). Passiiviset opettajat raportoivat useimmin toiseksi tärkeimmäksi liikunnanopetuksen arvoiksi *liikunnallisen elämäntavan* (30%), *terveyden ja hyvinvoinnin* (30%) ja *sosiaalisuuden* (30%).



Kuvio 7. Fyysisen aktiivisuuden perusteella jaettujen ryhmien väliset erot liikunnanopetuksen kolmanneksi tärkeimmässä arvossa suhteellisina frekvensseinä esitettynä.

Kolmanneksi tärkeimmäksi arvoksi aktiiviset opettajat raportoivat useimmin *sosiaalisuuden* (63,6%). Myös passiiviset opettajat raportoivat useimmin kolmanneksi tärkeimmäksi arvoksi *sosiaalisuuden* (30%). Passiivisista opettajista toiseksi useimmin kolmanneksi tärkeimmäksi arvokategoriaksi raportoitiin *muut*-kategoria (20%).

8. FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

8.1 FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN OPETTAJIEN NÄKÖKULMASTA

Opettajien vastauksia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen tärkeydestä, hyödyllisyydestä ja mielenkiintoisuudesta olemme kuvanneet taulukossa 8. Opettajat vastasivat kysymykseen viisiportaisella likert-asteikolla, jossa luku 1 kuvasti *ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista* ja luku 5 *erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista*.

Taulukko 8. Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen tärkeys, hyödyllisyys ja mielenkiintoisuus liikuntaa opettavien opettajien näkökulmasta. 1 = ei lainkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista... 5 = erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista.

Fyysisen toimintakyvyn tukeminen liikunnanopetuksessa	1	2	3	4	5
Tärkeää	0%	0%	0%	18,8%	81,3%
Hyödyllistä	0%	0%	9,4%	15,6%	75%
Mielenkiintoista	0%	9,4%	15,6%	21,9%	53,1%

32:sta opettajasta 26 piti fyysisen toimintakyvyn tukemista erittäin tärkeänä. Loput kuusi opettajaa pitivät oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemista melko tärkeänä. Yksikään kyselyyn vastanneista opettajista ei valinnut tähän kysymykseen vaihtoehtoja 1-3.

Kun opettajilta kysyttiin oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen hyödyllisyyttä, heistä 24 vastasi sen olevan erittäin hyödyllistä. Viisi opettajaa

vastasi fyysisen toimintakyvyn tukemisen olevan melko hyödyllistä. Kolme opettajaa vastasi viisiportaisella likert- asteikolla vastauksen 3.

Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista mittaavan kysymyksen viimeisessä osiossa liikuntaa opettavilta opettajilta kysyttiin oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen mielenkiintoisuutta. Erittäin mielenkiintoisena oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista piti 17 opettajaa. Seitsemän opettajaa vastasi fyysisen toimintakyvyn tukemisen olevan melko mielenkiintoista. Viisi opettajaa antoi likert- asteikolla vastauksen 3. Loput kolme opettajaa eivät pitäneet fyysisen toimintakyvyn tukemista erityisen mielenkiintoisena.

8.2 RYHMIEN VÄLISET EROT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISESSA

Tässä alaluvussa käsittelemme liikuntaa opettavien opettajien fyysisen aktiivisuuden vaikutusta siihen, miten he suhtautuvat oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Olemme kuvanneet aktiivisten ja passiivisten opettajien vastaukset alla oleviin taulukoihin, joista selviää, miten tärkeänä (taulukko 9), hyödyllisenä (taulukko 10) ja mielenkiintoisena (taulukko 11) opettajat pitävät oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen. Taulukoihin olemme laskeneet aktiivisten ja passiivisten opettajien vastausten suhteelliset frekvenssit odotusarvoteorian muuttujille.

Taulukko 9. Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen tärkeys fyysisesti aktiivisten ja passiivisten opettajien näkökulmasta.

Tärkeää	1	2	3	4	5
Aktiiviset	0%	0%	0%	18,2%	81,8%
Passiiviset	0%	0%	0%	20%	80%

Kuten taulukosta voidaan havaita, sekä aktiiviset että passiiviset opettajat pitävät fyysisen toimintakyvyn tukemista erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä. Fyysisen toimintakyvyn tärkeyttä mittaavassa kysymyksessä ryhmien välillä ei ole havaittavissa eroja.

Taulukko 10. Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen hyödyllisyys fyysisesti aktiivisten ja passiivisten opettajien näkökulmasta.

Hyödyllistä	1	2	3	4	5
Aktiiviset	0%	0%	13,6%	9,1%	77,3%
Passiiviset	0%	0%	0%	30%	70%

Fyysisen toimintakyvyn tukemisen hyödyllisyyttä mittaavassa kysymyksessä aktiivisten opettajien vastaukset ovat jakaantuneet asteikolle 3–5. Suurin osa (77,3%) aktiivisista opettajista pitää fyysisen toimintakyvyn tukemista erittäin hyödyllisenä. Passiivisten opettajien vastaukset ovat jakaantuneet asteikolle 4–5. Myös passiivisten opettajien enemmistö (70%) pitää fyysisen toimintakyvyn tukemista erittäin hyödyllisenä.

Taulukko 11. Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen mielenkiintoisuus fyysisesti aktiivisten ja passiivisten opettajien näkökulmasta.

Mielenkiintoista	1	2	3	4	5
Aktiiviset	0%	9,1%	9,1%	22,7%	59,1%
Passiiviset	0%	10%	30%	20%	40%

Fyysisen toimintakyvyn tukemisen mielenkiintoisuutta mittaava kysymys jakoi liikuntaa opettavien opettajien vastauksia eniten. Tässä kysymyksessä sekä aktiivisten että passiivisten opettajien vastaukset jakaantuivat asteikolle 2-5. Myös aktiivisten ja passiivisten opettajien välillä on eniten hajontaa tämän kysymyksen vastauksissa. Kun aktiivisista opettajista 59,1 prosenttia vastasi oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen olevan erittäin mielenkiintoista, niin passiivisista opettajista 40 prosenttia piti oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemista erittäin mielenkiintoisena.

9. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO

Tutkimustuloksistamme selviää, että suurin osa liikuntaa opettavista opettajista on fyysisesti aktiivisia ja liikkuu fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Tutkimukseemme vastanneista opettajista 68,8 prosenttia kertoi liikkuvansa tyypillisesti vähintään 60 minuuttia ainakin neljänä päivänä viikossa. Edellisen seitsemän päivän aikana ainakin neljänä päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuneita opettajia oli 75 prosenttia vastanneista.

Jaoimme tutkimuksessamme liikuntaa opettavat opettajat aktiivisten ja passiivisten opettajien ryhmiin heidän ilmoittamansa tyypillisen fyysisen aktiivisuuden perusteella, jota peilasimme fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Neljänä tai useampana päivänä tyypillisesti viikossa liikkuvia aktiivisia opettajia oli 68,8 prosenttia vastanneista. Tyypillisesti alle neljänä päivänä viikossa liikkuvia passiivisia opettajia oli puolestaan 31,2 prosenttia tutkimukseemme osallistuneista opettajista.

Liikuntaa opettavat opettajat pitivät ylivoimaisesti tärkeimpänä liikunnanopetuksen tavoitteena *T1: ”kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.”* Kyseinen tavoite näyttäytyi tärkeimpänä tavoitteena sekä aktiivisten että passiivisten opettajien vastauksissa. Myös toiseksi tärkein tavoite *T12: ”auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille”* oli molempien ryhmien osalta sama.

Teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla muodostimme kahdeksan arvokategoriaa liikuntaa opettavien opettajien mainitsemien kolmen tärkeimmän liikunnanopetuksen arvon pohjalta. Eniten mainintoja kolmen tärkeimmän arvon joukkoon sai *sosiaalisuus*. Kuitenkin eniten mainintoja tärkeimmäksi

liikunnanopetuksen arvoksi sai *terveys ja hyvinvointi*, jonka lähes kolmannes opettajista mainitsi liikunnanopetuksen tärkeimmäksi arvoksi. Aktiivisten ja passiivisten opettajien välillä ei ollut havaittavissa merkittäviä eroja liikunnanopetuksen arvoissa.

Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukeminen osana liikunnanopetusta on liikuntaa opettavien opettajien vastausten perusteella erittäin tärkeää ja hyödyllistä. Fyysisen toimintakyvyn tukemisen mielenkiintoisuus jakoi opettajien vastauksia, sillä vain noin puolet (53,1%) vastasivat sen olevan erittäin mielenkiintoista, kun taas erittäin tärkeänä fyysisen toimintakyvyn tukemista piti 81,3 prosenttia ja erittäin hyödyllisenä 75 prosenttia vastanneista. Suurin ero aktiivisten ja passiivisten opettajien vastausten välille muodostui oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisen mielenkiintoisuudessa. Aktiivisista opettajista 59,1 prosenttia piti fyysisen toimintakyvyn tukemista erittäin mielenkiintoisena, kun taas passiivisista opettajista 40 prosenttia.

9.2 POHDINTA

Liikunnanopettajien fyysistä aktiivisuutta on mitattu aiemmin Suomessa Lahtisen ja Lievosen (2011) pro gradu- tutkielmassa, josta selviää, että liikunnanopettajista kaksi kolmasosaa liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Meidän tutkimuksessamme liikuntaa opettavista opettajista 68,8 prosenttia liikkui vähintään neljänä päivänä viikossa. Vuosina 2009–2010 teetetyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisista työikäisistä vähintään neljänä päivänä viikossa liikuntaa harrasti 55 prosenttia (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31). Tutkimusten valossa liikuntaa opettavat opettajat liikkuvat siis keskimäärin valtaväestöä enemmän. Liikuntaa opettavien opettajien muita työikäisiä suurempi liikunnan määrä voi selittyä sillä, että liikuntaa opettaviksi opettajiksi hakeutuu ihmisiä, joille liikunta on muutenkin tärkeä osa elämää.

Vaikka perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014) kirjatut liikunnanopetuksen tavoitteet jättävät opettajille paljon tulkinnan varaa ja antavat mahdollisuuden toteuttaa opetusta mielensä mukaisesti, pitävät tutkimukseemme osallistuneet liikuntaa opettavat opettajat melko yksimielisesti tärkeimpänä tavoitetta 1: *”kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.”* Liikunnanopetuksen tavoitteissa korostuu liikunta- ja työskentelytaidot sekä hyvinvointi, terveys ja toimintakyky (Kalaja & Koponen 2017, 557–558). Kolme tutkimukseessamme eniten valintoja saanutta liikunnanopetuksen tavoitetta ovat kaikki sellaisia, jotka korostavat liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksumista. Liikunta on muuttunut vähitellen kilpailuun ja lajitaitoihin keskittyvästä oppiaineesta hyvinvointioppiaineeksi, jossa korostuvat liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin.

Myös liikuntaa opettavien opettajien mainitsemissa liikunnanopetuksen tärkeimmissä arvoissa on nähtävillä opetushallituksen nykyinen linjaus, jossa korostetaan yhä enemmän liikuntaan liittyviä myönteisiä kokemuksia, jotka puolestaan luovat edellytykset liikunnalliselle elämäntavalle. Opettajien liikunnanopetuksen arvoissa korostuivat erityisesti *sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi* sekä *positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja itseensä*, kun taas *liikuntataidot* ja *liikunnallinen aktiivisuus* eivät olleet opettajille niin tärkeitä arvoja. Opettajien mainitsemat liikunnanopetuksen arvot mukailevat opetushallituksen asettamia nykyisiä arvopäämääriä, joissa korostuu liikunnan ilon löytäminen. Opettajien liikunnanopetuksen arvoissa korostuva *sosiaalisuus* selittyy perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 273) mainitulla liikunnanopetuksen tehtävällä: liikunnan avulla kasvamisella. Koululiikunta on vahvasti yhteistoiminnallista ja se tarjoaa paljon hyviä sosiaalisten tilanteiden harjoittelumahdollisuuksia, kuten pettymysten sietoa ja yhdessä onnistumisen tunteita.

Liikuntaa opettavat opettajat pitävät oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista pääasiassa tärkeänä, hyödyllisenä ja mielenkiintoisena. Vaikka opettajat pitävät oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista tärkeänä, hyödyllisenä ja mielenkiintoisena, niin todellisuudessa koulujen liikuntatuntien määrä ei

mahdollista fyysisen toimintakyvyn tukemista pelkästään koulun liikuntatuntien avulla. Tässä korostuvat jälleen liikunnanopetuksen tärkeimmät arvot ja tavoitteet, joiden avulla oppilaita pyritään innostamaan terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnanopetuksen tehtävänä on sytyttää kipinä liikuntaa kohtaan ja varsinainen fyysisen toimintakyvyn kehittäminen tapahtuu koulumaailman ulkopuolella.

Usein koulumaailmassa käytetty sanonta ”älä tee niin kuin minä teen, vaan niin kuin minä sanon” näyttäytyy tutkimuksessamme siten, että passiiviset opettajat vaalivat opetuksessaan samoja arvoja ja tavoitteita kuin aktiivisetkin opettajat. On positiivista, että liikunnanopetuksen arvot ja tavoitteet ovat samoja ryhmien välillä. Liikunnallisesti vähemmän aktiivinen opettaja voi kannustaa oppilaita samalla tavalla fyysiseen aktiivisuuteen kuin liikunnallisesti aktiivinen opettaja mutta, meneekö opetus perille yhtä tehokkaasti liikunnallisesti passiivisempien opettajien opettamana. Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa usein esikuvien innoittamana. Liikunnanopettaja voi olla useille oppilaille esikuva, josta oppilaat ammentavat omaa liikuntainnostustaan. Meidän kokemuksiemme mukaan liikunnallisesti aktiivinen ja lahjakas opettaja innostaa oppilaita liikkumaan ja yrittämään parhaansa liikuntatunneilla sekä niiden ulkopuolella.

9.3 TUTKIMUKSEN KRIITTINEN TARKASTELU

Tutkimuksemme tulokset eivät ole yleistettäviä johtuen vastaajien vähäisestä määrästä. Tutkimukseemme osallistuneet 32 liikuntaa opettavaa opettajaa on hyvin pieni joukko verrattuna alkuperäiseen tavoitteeseemme yli sadasta osallistujasta. Jos olisimme saaneet tutkimukseemme osallistumaan suuremman määrän liikuntaa opettavia opettajia, olisimme voineet hyödyntää määrällisiä analyysimenetelmiä vastausten merkityssuhteiden luomisessa. Nyt, kun tutkimuksemme otoskoko jäi varsin pieneksi, aineistoanalyysimme muodostui lähinnä kuvailevasta sisällön erittelystä.

Tutkimuksessamme fyysisen aktiivisuuden määrän mittausta perustuu liikuntaa opettavien opettajien omaan arvioon heidän fyysisen aktiivisuutensa määrästä. Opettajien oma arvio heidän fyysisen aktiivisuutensa määrästä on subjektiivinen mittaustapa, joka ei välttämättä anna täysin realistista kuvaa fyysisen aktiivisuuden todellisesta määrästä. Subjektiivisen mittaustavan avulla saadut tulokset ovat vastaajien omia mielipiteitä ja uskomuksia heidän fyysisestä aktiivisuudestaan. (Thomas & Nelson 1990, 263–265.) Ihannetilanteessa subjektiivisen mittarin rinnalla tulisi käyttää objektiivisia mittareita, kuten aktiivisuussensoreita, joiden avulla pystyttäisiin mittaamaan todellinen fyysisen aktiivisuuden määrä. Objektiivisten mittareiden käyttö olisi vaatinut huomattavasti resursseja, minkä vuoksi subjektiivinen mittaustapa oli tutkimuksemme kannalta ainoa järkevä vaihtoehto fyysisen aktiivisuuden määrän mittaamiseen.

LÄHTEET

Annerstedt, C. 2008. Physical education in Scandinavia with a focus on Sweden: a comparative perspective. *Physical education & sport pedagogy* 13 (4), 303–318.

Behets, D. 2001. Value orientations of physical education preservice and inservice teachers. *Journal of teaching in physical education* 20 (2), 144–154.

Behets, D. & Vergauwen, L. 2004. Value orientations of elementary and secondary physical education teachers in Flanders. *Research quarterly for exercise and sport* 75 (2), 156–164.

Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. (toim.) *Physical activity and health*. Champaign, Ill: Human Kinetics, 3–20.

Chakravartty, A. 2017. Scientific realism. Teoksessa Zalta, E. N. (toim.) *The Stanford encyclopedia of philosophy*. Stanford university. Saatavilla [www.muodossa: https://plato.stanford.edu/cgi-bin/encyclopedia/archinfo.cgi?entry=scientific-realism](https://plato.stanford.edu/cgi-bin/encyclopedia/archinfo.cgi?entry=scientific-realism). (Luettu 20.2.2020.)

Creswell, J. W. 2009. *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita.

Helkama, K. 2009. *Moraalipsykologia- hyvän ja pahan tällä puolen*. Helsinki: Edita.

Hentilä, S. 1992. Urheilupolitiikasta liikuntapolitiikkaan. Teoksessa Heikkinen, A. & Pyykkönen, T. (toim.) *Suomi uskoi urheiluun: Suomen urheilun ja liikunnan historia*. Helsinki: VAPK-kustannus, 351–367.

- Hesse-Biber, S. N. & Leavy, P. 2004. Approaches to qualitative research: a reader on theory and practice. New York: Oxford: Oxford university press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Huttunen, J. 1999. Kasvatustieteellinen tutkimus. Teoksessa Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. (toim.) Johdatus kasvatustieteeseen. Helsinki: WSOY, 164–206.
- Ilmanen, K., Jaakkola, T. & Matilainen, P. 2010. Arvot liikunnanopetuksessa. Kasvatus 41 (1), 20–30.
- Ilmanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Jääskeläinen, L. 1993. Koululiikunta sotien jälkeen. Teoksessa Wuolio E-L. & Jääskeläinen L. (toim.) Kyykkyy, ylös!: 150 vuotta koululiikuntaa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 103–124.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.
- Kalaja, S. & Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 552–563.

Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koulussa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 232–254.

Lahtinen, T. & Lievonen, M. Liikunnaopettajien fyysinen aktiivisuus. Pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Lambdin, D. D. & Steinhardt, M. A. 1992. Elementary and secondary physical education teachers' perceptions of their goals, expertise, curriculum and students' achievement. *Journal of teaching in physical education* 11 (2), 103–111.

Lynn, P. 2008. The Problem of nonresponse. Teoksessa De Leeuw, E., Hox, J. & Dillman, D. (toim.) *International handbook of survey methodology*. New York: 35–55.

McKenzie, T., LaMaster, K., Sallis, J. & Marshall, S. 1999. Classroom teachers' leisure physical activity and their conduct of physical education. *Journal of teaching in physical education* 19 (1), 126–132.

Niiniluoto, I. 1997. Johdatus tieteenfilosofiaan: käsitteen- ja teorianmuodostus. Helsinki: Otava.

Ojanen, E. 2010. Arvot, tosiasiat ja sivistys. Teoksessa Jantunen, T. & Ojanen, E. (toim.) *Arvot kasvatuksessa*. Helsinki: Tammi, 7–16.

Opetushallitus 2016. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Saatavilla [www-muodossa:](https://www.opph.fi/sites/default/files/documents/opettajat_ja_rehtorit_suomessa_2016_0.pdf)

https://www.opph.fi/sites/default/files/documents/opettajat_ja_rehtorit_suomessa_2016_0.pdf. (Luettu 16.12.2019.)

Palonen, K. 1988. Tekstistä politiikkaan: johdatusta tulkintataitoon. Tampere: Vastapaino.

Pietilä, V. 1976. Sisällön erittely. Helsinki: Gaudeamus.

POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Roberts, C., Tynjälä, J. & Komkov, A. 2004. Physical activity. Teoksessa Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. & Barnekow Rasmussen, V. (toim.) Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Health policy for children and adolescent no 5. Copenhagen: World Health Organisation, 90–97.

Robson, C. 2002. Real world research: A resource for social scientists and practitioner-researchers. 2nd ed. Oxford: Blackwell publishing.

Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 564–581.

Thomas, J. R. & Nelson, J. K. 1990. Research methods in physical activity. 2nd ed. Champaign, Ill: Human kinetics books.

Tilastokeskus 2019. Internet –sivut. Saatavilla [www-muodossa:https://www.stat.fi/til/kjarj/2018/kjarj_2018_2019-02-12_tie_001_fi.html](https://www.muodossa:https://www.stat.fi/til/kjarj/2018/kjarj_2018_2019-02-12_tie_001_fi.html). (Luettu 13.12.2019.)

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Saatavilla [www-muodossa:https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus](https://www.muodossa:https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus). (Luettu 13.12.2019.)

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa- vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 57–60. Saatavilla [www-muodossa:https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0](https://www.muodossa:https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0). (Luettu 28.2.2020.)

Viljaranta, J. 2017. Odotusarvoteoria – odotusten ja arvostusten vaikutus oppimismotivaatioon. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–61.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.

Wigfield, A. & Eccles, J. 2002. The development of competence, beliefs, expectancies for success, and achievement values childhood through adolescence. Teoksessa Wigfield, A. & Eccles, J. (toim.) Development of achievement motivation. San Diego, CA: Elsevier Science & Technology, 91–120.

von Wright, G. H. 2001. Hyvän muunnelmat. Suom. Vesa Oittinen. Keuruu: Otava

LIITTEET

LIITE 1. KYSELYLOMAKE

Kyselylomake

- 1. Valitse seuraavista liikunnanopetuksen tavoitteista mielestäsi kolme tärkeintä ja aseta ne tärkeysjärjestykseen (1.=tärkein).**

1. 2. 3.

T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.

T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.

T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa.

T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa.

T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan.

T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.

T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.

T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja.

T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.

T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia.

2. Määritä tärkeysjärjestyksessä mielestäsi kolme (3) keskeisintä liikunnanopetuksen arvoa.

1. _____.

2. _____.

3. _____.

3. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemista osana liikunnanopetusta?

1= ei ollenkaan tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista

5= erittäin tärkeää/hyödyllistä/mielenkiintoista

Tärkeää	1	2	3	4	5
Hyödyllistä	1	2	3	4	5
Mielenkiintoista	1	2	3	4	5

4. Pohdi seuraavissa kysymyksissä omaa fyysistä aktiivisuuttasi.

Fyysisen aktiivisuuden määrä:

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

0 1 2 3 4 5 6 7

Mieti edellistä seitsemää päivääsi. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

0 1 2 3 4 5 6 7

Taustatiedot

1. Sukupuolesi?

Mies ____

Nainen ____

Muu ____

En halua kertoa ____

2. Ikäsi?

3. Opetan liikuntaa

Alakoulussa ____

Yläkoulussa ____

Ala- ja yläkoulussa ____

4. Keskimääräinen liikunnan opetustuntimääräsi viikossa?

5. Opetuskokemuksesi (vuosina)?

6. Valmistumisvuotesi?

7. Tutkintosi?

Liikuntatieteen maisteri ____

Kasvatustieteen maisteri ____

Muu, mikä? _____

8. Liikuntapedagoginen koulutuksesi?

Luokanopettajakoulutuksen monialaisiin opintoihin kuuluva liikunnan osio ____

Liikunnan lyhyt sivuaine (approbatur / perusopinnot 25op) ____

Liikunnan pitkä sivuaine (cum laude / aineopinnot 60op) ____

Liikunnan syventävät opinnot ____

Muu, mikä? _____

9. Opetan liikuntaa pääsääntöisesti

Sekaryhmissä ____

Erillisryhmissä ____

10. Keskimääräinen ryhmäkoko liikuntatunneilla?

LIITE 2. SAATEKIRJE

Hei!

Olemme neljännen vuosikurssin luokanopettaja opiskelijoita Lapin yliopistosta. Teemme Pro Gradu- tutkielmaa opettajien liikunnanopetuksen arvoista. Tutkimme Pohjois-Suomen alueen liikuntaa opettavien opettajien liikunnanopetuksen arvoja ja tavoitteita.

Olemme saaneet luvan tutkimukseemme kuntanne sivistystoimesta. Olisimme kiitollisia, jos koulunne olisi halukas osallistumaan tutkimukseemme.

Jos haluatte osallistua tutkimukseen, voisitteko ystävällisesti jakaa tutkimuksemme sähköisen kyselylomakkeen koulujenne liikuntaa opettaville opettajille? Kyselyyn vastaajat voivat opettaa liikuntaa ala- tai yläkoulussa. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

Vastaamaan pääsee kyseisen linkin
kautta: <https://link.webpolsurveys.com/S/E550DC5D434C37D3>

Annamme mielellämme lisätietoja tutkimuksestamme.

Ystävällisin terveisin

Mikko Sassi & Jere Heikkilä
(puh. xxx xxxxxxx)